



石狩地域で採れたブロッコリーを使用した ブロッコリーが主役の 野菜350gカレー

Point & Trivia

- ・カレーのチカラで、一日に必要な野菜350g（そのうち緑黄色野菜120g）が一食ですんなり摂取できるスーパーメニューです。
- ・ブロッコリーとカレー粉の相性は抜群。カレー粉で下味をつけてフライにしたサクサクのブロッコリーが、ルーをまとって更に美味しくなります。
- ・色とりどりの野菜が目に見え、元気をもらえ、食欲も増進します。

■作り方

1. 水に薄力粉、塩、カレー粉を入れ、ブロッコリーにからめる。
2. 1にパン粉をつけ、中温の油でカラリと揚げる。
3. トマトの皮をおき、ざく切りにして、カレールーに加え軽く煮込む。
4. 皿にリングを置き、ごはんを丸く敷き詰める。
5. 4に2のブロッコリーを軽く刺し、トッピング野菜を海老と一緒にゆでたり揚げたりして立体的に盛り付け、カレールーを別添えにする。

■材料（1人分）

- ・ブロッコリー 5房 (50g程度)
- ・トマト 中玉1個 (100g程度)
- ・野菜各種 200g程度
- ・カレールー 120g程度 (レトルト可)
- ・カレー粉、小麦粉、水、塩、パン粉、揚げ油 適量
- ・海老（好みで） 4尾程度
- ・ごはん 150g



Recipe provided

齊藤 縁(さいとう ゆかり)

野菜ソムリエプロ/食生活アドバイザー
教員免許 (幼稚園、小学校、中学校・高等学校家庭科)

Self-PR



幼児から高齢者まで幅広い年齢層に野菜の魅力を伝える食育活動や、コミュニティ函館代表として、道南の生産者と生活者を繋ぐ活動をしています。