

レシピ名：かくしカレー

材料（1人分）

材料名	分量（単位）	材料名	分量（単位）
カレールー	一人前		
野菜	適量		
サバ	一尾		
塩	少々		
片栗粉	少々		
油	適量		

作り方（箇条書きで簡潔にお書きください。）

- ①野菜を切り,炒めてカレーを作る
- ②サバ一尾を三枚おろしにする
- ③おろしたサバに塩を振る（臭みをとるため）
しばらくおくと水分が出てくるので、キッチンペーパーでふきとる
- ④ ③に片栗粉をまぶして油で揚げる
- ⑤ カレー鍋に④を入れる

調理のポイント・コツ

サバを三枚おろしにしたら中骨を丁寧にとる。真ん中に包丁を入れてカットしてもいい。水分をしっかり取る事で臭みを無くす。

レシピの生い立ち・コンセプト

子どもは、魚が嫌いな人が多いと思うからカレーの中にかくれて魚を入れました。

料理イメージ



学校名

向陽小学校 5学年

氏名

森田 樹（もりた いつき）さん