優秀賞

信州りんごとミルクのやさしいキーマカレー

長野県松本市　主婦　黒崎綾

寸評　牛乳とりんごの甘さでマイルドになり、辛いものが苦手な子どもでも食べやすい優しい味わいでした。りんごの皮も使っている点もエコですね。



材料（4人分）

- 合いびき肉 …… 200g
- 玉ねぎ …… 100g（中サイズ約1/2個分）
- にんじん …… 50g（約1/3本分）
- 長野県産きのこ（えのき、ぶなしめじなど） …… 100g
- りんご …… 75〜80g（約1/4個分）
- 市販のカレーフレーク …… 約50g（固形ルウの場合、2〜3かけを細かく刻んで使用）
- 牛乳 …… 240ml
- 水 …… 100ml
- 味噌 …… 小さじ2
- トマトケチャップ …… 小さじ2
- 温かいご飯 …… 4人分

作り方

1. 玉ねぎ、にんじん、きのこはみじん切りにする。きのこは、石づきに近い部分も細かく刻んで使用する。りんごはよく洗い、皮ごとすりおろす
2. フライパンを中火で熱し、合いびき肉を炒める。合いびき肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、きのこを加え、しんなりするまで炒める。焦げ付きが心配な場合は、サラダ油小さじ1を加える
3. ②に水を加えて煮立て、アクが出たら取り除く。一度火を止め、カレーフレークを加えて溶かす
4. 牛乳、すりおろしたりんご、味噌、トマトケチャップを加える。弱火で5〜8分、時々かき混ぜながら、とろみがつくまで煮る
5. 器に温かいご飯を盛り、④をかける

考案者のひと言　辛いものが苦手でも笑顔で完食できる、フルーティーでやさしいカレーを作りました。

審査委員のコメント　長野県産の食材を使った地元愛を感じるレシピでした。体に優しい自然な甘さです。

