

できるから始まる  
楽しい食育

令和5年度



作り方は、  
動画で紹介しています

# 元気に挑戦！万願寺甘とうレシピ

(1)万願寺甘とうのドライカレー

(2)コーンのかきたま汁



\*レシピ考案：料理研究家 小宮 理実 氏

\*主催：京都府、大阪ガスネットワーク株式会社、きょうと食育ネットワーク

# (1)万願寺甘とうのドライカレー



動画あり

## 材料（2人分）

- ・ 合いびき肉 200 g
- ・ 万願寺甘とう 中1本（ヘタ、種使用）
- ・ ミニトマト 5～6個
- ・ たまねぎ 1/4個
  
- ・ 塩・こしょう やや多め
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ オイスターソース 小さじ1
- ・ おろしにんにく 小さじ1
- ・ カレー粉 大さじ1



## 作り方

- ① 万願寺甘とうを乱切りに、たまねぎをくし切りにしさらに半分、ミニトマトを半分に切る。
- ② フライパンに合いびき肉、まわりに万願寺甘とう、たまねぎを入れ中火にかける。
- ③ 色が変わってきたら、ミニトマトを加え、全ての調味料を加える。
- ④ ごはんの上に、③を盛り付けて、完成。

## (2)コーンのかきたま汁



動画あり

### 材料（2人分）

- ・ スイートコーン（缶） 大さじ4程度
- ・ 卵 1個
- ・ 水 300cc
- ・ 鶏がらだし（顆粒） 大さじ1強



### 作り方

- ① 卵を割り、ほぐしておく。
- ② 水、鶏がらだし（顆粒）、スイートコーンをひとつにし、よく混ぜる。
- ③ 鍋に②を注ぎ、中火にかけ、沸騰してきたら①をとじる。
- ④ うつわに注ぎ、完成。