

『野菜たっぷり』大宮北中 SDGs ドライカレーをつくろう！』

大宮北中学校生徒会です！生徒会で考えた「SDGsカレー」を紹介します。
家でちょっと残ってしまった野菜や時々スーパーで安く売っている賞味期限切れ間近の野菜
等とひき肉でドライカレーはいかがでしょうか？たくさん野菜を入れれば、体にもよくバラン
スがとれたカレーになります。フードロス考えた「大宮北中 SDGs ドライカレー」です。
いつもとは一味違うカレーでおいしいです。ぜひお試しください。

※「余ったり、残ったりした野菜」をたくさん使って作る部分が大宮北中ドライカレーです。
2024年夏、有名管理栄養士の方に監修していただきました!!

材料（5人分）

※以下のレシピで作れば間違いなしですが、他の野菜等を入れてもOKです。

豚ももひき肉	240g
玉ねぎ	中玉 1玉(180g)
人参	中 1/2本(60g)
なす	1本(80g)
ズッキーニ	1本(180g)
トマト缶	1/4缶(90g)
ピーマン	1コ(30g)
にんにく	少々
しょうが	少々
油	小さじ1(3g)



A カレー粉	小さじ2(4g)	※もっとカレーらしくする場合はカレールー使用
A ウスターソース	大さじ2強(40g)	
A トマトケチャップ	大さじ3(45g)	
A 塩	小さじ1/2(3g)	

※ 片栗粉	小さじ1強(3、5g)
水	90cc

〇入れたらきっとおいしい！おすすめ野菜

蓮根・ちくわ・きのこ・ブロッコリーの茎・ひよこ豆・大豆・ごぼう・グリーンピース・コーン

つくり方

- ① 玉ねぎ、にんじん、なす、ズッキーニを粗みじん切りします。ピーマンも粗みじん切りします。



- ② フライパンに油をひきます。にんにく、しょうがを入れ、かおりがでたらひき肉を炒めます。



- ③ 肉の色が変わってきたら、玉ねぎ、にんじん、なす、ズッキーニを加えて炒めます。



- ④ 野菜がしんなりしてきたら、トマト缶、ピーマン、水を加えて鍋にふたをします。(弱火)
野菜がやわらかくなるまで煮ます。



- 5 調味料 A を加えてひと煮立ちし、水溶き片栗粉(水は分量外)でとろみをつけて出来上がり
※野菜によりとろみをつけなくてもよい場合もあります。味見して確認してください。



北中食べレポ

生徒会で「大宮北中 SDGs カレー」を作り、試食しました。

生徒会 Aさん ★★★★★ 5.0

野菜とお肉のバランスがちょうどよく、美味しかったです。野菜はみじん切りにするので、皮まで美味しく食べられるところが、このカレーの良い点です。

ご飯にかけて、カレーとして食べるのも、パスタにミートソースとしてかけても美味しいと思います。

生徒会 Bさん ★★★☆☆ 3.0

野菜が苦手ですが、みじん切りにして、細くなったため、食べることができました。もう少し味を濃くしても美味しくなると思いました。

生徒会 Cさん ★★★★★ 5.0

細かくみじん切りにしたので野菜を気にせずに食べられました。結構お腹一杯になるので成長期の今にもってこいの一品です。