

「モックルカレーレシピコンテスト」応募用紙

見本

日本一美味しい給食カレーを作ろう!

申込日 令和 8年 4月 20日

■参加対象

▽下記のうち、該当する番号を右記に記載してください。→

1. 河内長野市立小中学校児童生徒
2. 1以外の市内在学、在住、在勤の方
3. 市内で飲食店を営む事業者の方

参加対象 番号	2
------------	---

▽1. 河内長野市立小中学校の児童生徒は、下記に学校名・学年・組をご記入ください。

学校名・学年・組	河内長野市立	学校	年	組
----------	--------	----	---	---

ふりがな	
------	--

氏名(グループの場合は全員の 名前を書いてください。)	
--------------------------------	--

▽2. 3. の方は、下記に応募者のお名前などをご記入ください。グループの場合は代表者名などをご記入ください。

ふりがな	かわち ながこ	年齢	35 歳
氏名	河内 長子		
住所	河内長野市原町一丁目1番1号	飲食店名 (事業者の方)	
電話番号(携帯など)	0721-53-1111		

▽2. 3. の方でグループ応募される場合は、下記に代表者以外の方のお名前を記載してください。

◇レシピ名

【 子どもにも大人気、牛肉とじゃがいもゴロゴロ 】 カレー

◇イラスト・写真 など



◇使用する河内長野市産の食材

下記に河内長野市で作られている食べ物を書いています。使いたい食べ物があれば○を付けてください。

その他の場合は、その他欄に記入してください。※必ず、河内長野市産の食材を一品以上使用してください。

たまねぎ・きゅうり・なす・さつまいも・じゃがいも・だいこん・かぶ・レタス・小松菜・みかん・赤味噌

その他( )

◇ポイント(工夫したところ)

- ・より短い時間で作るためソテーオニオン(あめ色になるまで炒めた玉ねぎ)を使っています。
- ・栄養がとれるよう、レバーも隠し味として使っています。
- ・小学1年生からでも食べられるよう、りんごやプルーンのピューレを使って甘くしています。

※以下は、書くことが難しい場合は、材料名のみなど、書ける範囲でご記入ください。

◇材料・分量・作り方(一人分)

材料・分量	作り方
・ごはん 150g	①材料はすべて一口大(一口で食べられる大きさ)に切っておく。
・カレールウ 12g	②なべに油を入れ、牛肉を炒める。
・牛肉 25g	③玉ねぎを加え、よく炒め、にんじんを加え、さらに炒める。
・じゃがいも 55g	④水・ソテーオニオン・レバーそぼろ・鶏がら スープ・
・玉ねぎ 40g	プルーンピューレ・りんごピューレ・ケチャップを加え、煮込む。
・にんじん 20g	⑤じゃがいもを加え、火が通ったら、カレールウを入れて、煮込む。
・ソテーオニオン 10g	
・レバーそぼろ 2g	
・プルーンピューレ 2g	
・りんごピューレ 6g	
・トマトケチャップ 3g	
・りんごピューレ 6g	
・鶏がらスープ(濃縮タイプ) 1g	
・水 70ml	
・油 少々	
・福神漬 少々	