

なまえ カレーの名前

こうやかいどう
ジジの高野街道カレーヘルシー！

ざいりょう

材料

○はかわちながのの^{しょくざい}食材

たまねぎ・なす・さつまいも・
かぼちゃ・トマト・ブロッコリー・
高野豆腐（こうやどうふ）

くふう
工夫したところやおすすめポイント

にく にか こ かわちながのめいさん
お肉のかわりに過去の河内長野名産
こうやどうふ い びみ ひの
の高野豆腐を入れ、美味の日野トマト
い あまみ
も入れ甘味のあるヘルシーカレー。
こうやかいどう おも は きょうどあい そだ
高野街道に思いを馳せ、郷土愛を育て
ましょう！



No. 1



なまえ カレーの名前

しつ
ツナんぱく質ヘルシーカレー

ざいりょう

材料 ○はかわちながのの食材 しょくざい

たまねぎ・にんじん・トマト缶・
ノンオイルツナ缶・赤みそ・
チョコレート

くふう
工夫したところやおすすめポイント

たまねぎ、にんじんはできるだけ
うすぎりで！
ツナ缶はノンオイルで汁ごと使う
具が小さいので、小さい子や好き
キライがある子も食べやすい。



No. 2



カレーの名前^{なまえ}

ふるさとにここにカレー

ざいりょう

材料

○はかわちながの^{しょくざい}の食材

にく だいこん
とりむね肉・大根・さつまいも・
たま 玉ねぎ・みそ・しょうゆ
ブロッコリー

くふう^{くふう}したところやおすすめポイント

ぜんたい^{ぜんたい} 全体がゴロッとするよう、具をふやし、
かくし^{あじ}味の^{あじ}みそは、ベースとなり、
しょうゆはまわりのひきたて役^{やく}
(コクなどの味^{あじ}として) としたことと、
ポテトしか^た食べない人が「おいしい」
と言ったじまんのカレーです。



No. 3



★モックル★
★カレーレシピ★
★コンテスト★

なまえ
カレーの名前

おさいふにもからだにもやさしい
こんにゃくトマトドライカレー

ざいりよう

材料 ○はかわちながのの食材

くふう
工夫したところやおすすめポイント

にく
ぶたひき肉・こんにゃく・にんじん・
ト○マ○・たま○ね○ぎ・スナップエンドウ
・コンソメ・カレーこ・とんかつソース

こんにゃくをフードプロ
セッサーでこまかくした
ところです。



No. 4



カレーの名前^{なまえ}

モックルいもカレー

ざいりょう

材料

○はかわちながの^{しょくざい}食材

ブロッコリー・にんじん・たま^{ねぎ}ねぎ・
とりにく・さつ^{まい}まいも

^{くふう}工夫したところやおすすめポイント

さつまいもごはん
に
してみた。



No. 5



なまえ カレーの名前

だいこん
じつは大根！？とろとろカレー

ざいりょう

材料 ○はかわちながのの^{しょくざい}食材

だいこん

大根・じゃがいも・にんにく・

にく

ひき肉・ほんだし・ゆでたまご



くふう
工夫したところやおすすめポイント

だいこん

おな

大根とじゃがいもは同じくらいの

おお^{かたち}き
大きさと形に切って、しっかり

いた
炒める！

に^{だいこん}
似ているので、大根かじゃがいも

どっちな？と^た楽しみながら^た食べ

すす
進めることができます。

No. 6



カレーの名前^{なまえ}

キュウリとミンチのキーマカレー

ざいりょう

材料

○はかわちながの^{しょくざい}の食材

キュウリ・熟^{じゆく}した^{たま}トマト・玉ネギ・
セロリ・にんじん・あいびきミンチ・
^{あか}赤^みみそ・にんにく・しょうが

^{くふう}工夫したところやおすすめポイント

きゅうりの^{しょっかん}食感を^{のこ}残すのが
ポイント！
ホリホリコリコリするよ！



No. 7



モックル★
カレーレシピ★
コンテスト

なまえ
カレーの名前

あかみそカレーの
こんがりマジック

ざいりょう

材料 ○はかわちながのの食材しょくざい

くふう
工夫したところやおすすめポイント

なす・たまねぎ・にんじん・
じゃがいも・とりひき肉・あかみそ・
ケチャップ・だし

やさいをやくとあまく
なるよ。



No. 8



カレーの名前

なまえ
わふう
和風カレー

ざいりょう

材料 ○はかわちながのの食材

あか 赤みそ・なす・たま 玉ねぎ・れんこん・
ぶなしめじ・ぶたにく 豚肉・じゃがいも

くふう
工夫したところやおすすめポイント

あか 赤みそをつか
を使うので、
ぐざい 具材もわふう
和風になるように
えら 選びました。



No. 9



カレーの名前^{なまえ}

りんごシャキウマカレー

ざいりょう

材料 ○はかわちながの^{しょくざい}の食材

じゃがいも・たまねぎ・にんじん・
みかん・りんご・ぶたロースにく

くふう
工夫したところやおすすめポイント

りんごをうすぎりにしたところ。
いろいろな^{ひとくち}ざいりょうを一口サイズ
に^き切ってにこんだところ。みかんを
しぼったところ。



No. 10

