

モッカル
カレーレシピ
コンテスト

給食カレーになるのは どれかな？



①

ツナんぱく質ヘルシーカレー

材料：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

おすすめポイント：

たまねぎ・にんじんはできるだけうす
ぎりにし、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嫌いの
ある子も食べやすい



食べ比べて、
一番おいしいと
思ったカレーに
投票してね！

約500点の
頂点に立つ
レシピは？

②

じつは大根！？とろとろカレー

材料：大根・じゃがいも・にんにく・
ひき肉・ほんだし・ゆでたまご

おすすめポイント：

大根とじゃがいもは同じくらいの大きさ
と形に切って、しっかり炒める
似ているので、大根かじゃがいもどっち
かな？と楽しみながら食べ進めることが
できる



③

りんごシャキウマカレー

材料：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

おすすめポイント：

りんごをうすぎりにし、色々な材料を一
口サイズに切って煮込み、みかんをしぼった



グランプリを獲得したカレーは毎年度1回、
準グランプリの作品は令和9年度に1回ずつ
学校給食カレーとして提供するよ！