

わが家のドライカレーの生春巻き

(小高原小 5年 粟 壮司)

材料 4人分

材 料	分 量
ごはん	200g
玉ねぎ	130g
じゃがいも	120g
人参	100g
パプリカ (黄色)	40g
切り干し大根 (乾燥時)	10g
りんご	70g
ヨーグルト (無糖)	大さじ 2
カレールー (甘口)	2.5 個
牛豚合いびき肉	200g
ライスペーパー	8 枚
プチトマト	4 個

【作り方】

- ① 切り干し大根を水で戻し、みじん切りにする。
- ② 玉ねぎ、じゃがいも、人参、パプリカをみじん切りにする。
- ③ ①②をフライパンに入れてしんなりするまで炒める。
- ④ 牛豚合いびき肉を入れて炒めて余分な油をキッチンペーパーで吸う。
- ⑤ ごはんを入れて炒める。
- ⑥ 細かく砕いたカレールー、すりおろしたりんご、ヨーグルトを入れて混ぜる。
- ⑦ ⑥を冷ます。
- ⑧ ぬるいお湯でライスペーパーをふやかし、⑦を包んだらできあがり。

※炊飯の行程は省略

<自分だけのアイデア>

刈谷の名産の切り干し大根をみじん切りにして食感を楽しめるようにしました。

リンゴを入れることでフルーティーに、ヨーグルトを入れることでまろやかに仕上げました。

