



さかい うみ  
酒井 優弥 さん (旭小学校)

## 「ポトフ (カレー風味)」

### PRポイント

栄養たっぷりのサンドイッチに、みんなが好きなカレー風味で食欲をそそるポトフ。さらにヨーグルトといちごジャムがおなかの調子をととのえます。



### 材料

#### A ポトフ (カレー風味) (2~3人分)

- 玉ねぎ 1個
- にんじん 1/4本
- キャベツ 2枚
- じゃがいも 1個
- ウインナー 3本
- コンソメキューブ 1個
- カレー粉 小さじ1
- 塩、コショウ 少々

#### B サンドイッチ (1人分)

- 8枚切り食パン 2枚
- シーチキン 1缶
- レタス 1枚
- きゅうり 1/4本
- スライスチーズ 1枚
- マヨネーズ 大さじ1
- からし 小さじ1/2
- マヨネーズ 大さじ2
- しょうゆ 2滴

#### C デザート

- 好きなヨーグルト
- 好きなジャムや旬な果物

適量

パン用

シーチキン用



### 作り方

#### A ポトフ (カレー風味)

- ①玉ねぎ、にんじん、キャベツ、じゃがいもをみじん切り、ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ②水800ccに玉ねぎとにんじんを入れる。
- ③中火でぐつぐつしてから、キャベツとじゃがいもを入れる。
- ④コンソメとウインナーを入れて、ふたをして弱火で10分煮る。
- ⑤ふたをあけて、塩、コショウを少々とカレー粉を入れて、残り5~10分にてできあがり！  
(味が薄ければ、コンソメや塩・コショウの量を増やしています。)

- ②シーチキンは油を切って、マヨネーズとしょうゆ(シーチキン用の分量)をまぜ合わせる。
- ③レタスはちぎっておく。きゅうりは縦にスライスしておく。
- ④「①」のパンに、「②」と「③」とスライスチーズをはさんで、ラップでサンドイッチをくるみ、切って完成！

#### C デザート

- ①ヨーグルトをうつわに盛る。
- ②彩りにいちごジャムをのせる

#### 審査員コメント

- ポトフやサンドイッチで、野菜をしっかりたくさんとることができる。
- サンドイッチの具材を自由に変えられて応用でき、飽きない。

#### B サンドイッチ

- ①食パン2枚を半分にする。そこにマヨネーズとからし(パン用の分量)をまぜたものを塗る。