

## 第3回 お好み焼甲子園優勝メニューレシピ

学校名	新発田農業高等学校
チーム名	アグリシスターズ



優勝メニュー名	つぶつぶ雑穀入り！！トマトカレーお好み焼
---------	----------------------

- ・カレーは老若男女、そして新潟県民の大好物！！
- ・生地にはスパイシーなカレー粉を入れ、上のソースには新発田農業高校で栽培しているトマトをベースにしたソースとカレーソースのダブルソースにしました。
- ・また、最大の特徴は生地に先人が食べていた雑穀、えごま、もちきび、ひえ、もちあわ、アマランサスを入れました。栄養に優れ、また美容効果も期待されます。

(材料) 2枚分

食材	分量	備考欄
<b>【生地】</b>		
1 お好み焼粉	2/3袋	参考：お好み焼こだわりセット。お好み焼粉：1袋100g
2 水	106cc	
3 卵	2個	
4 カレー粉	小さじ3	
5 キャベツ	1/3個	300g程度、千切り
6 雑穀、エゴマ、もちきび ひえ、もちあわ、 アマランサス	各大さじ2/3	茹でる
7 枝豆	大さじ4	茹でる
8 スライスチーズ	2枚	
<b>【トッピング】</b>		
9 どうもろこし	大さじ2	※最後にガスバーナーであぶる。
10 豚薄切り肉	2枚	
11 ピザ用チーズ	30g	
12 枝豆	大さじ1	茹でる
13 グリーンアスパラガス	2本	塩茹で
14 カレー粉・塩、こしょう	少々	
<b>【トマトソース】</b>		
15 トマト(小)	2個	角切り
16 カレー粉	少々	
17 お好みソース	大さじ4	
<b>【カレーソース】</b>		
18 お好みソース	大さじ4	
19 カレー粉	少々	
20 水	大さじ2	

(作り方)

① お好み焼こだわりセットに、千切りキャベツ、卵、茹でた枝豆、茹でた雑穀、水、カレー粉を加え生地を作る。
② ソースを作る。 「トマトソース」 トマトを角切りにして、お好みソース、カレー粉を加え加熱する。 「カレーソース」 お好みソース、カレー粉、水を加え加熱する。
③ 生地を焼く。ホットプレートに油を適量しき、生地半分+スライスチーズ+生地半分を重ね、両面焼く。
④ トッピング 焼いたお好み焼に、カレーソース、トマトソース、塩・こしょう・カレー粉で味をつけ焼いた豚肉、茹でた枝豆、どうもろこし、塩ゆでしたグリーンアスパラガス、ピザ用チーズをのせ、ガスバーナーであぶる。