

旬の野菜を使った  
千歳産あきちゃんカレー！  
(千産地消カレー)



レシピ考案 : 北海道千歳高等学校 英語部

## 材 料

- ・カレー粉
- ・パウチ(かぼちゃ、玉ねぎ、人参、じゃがいも、豚肉)
- ※千歳産の食材を用意しました。
- ・油
- ・水

## 作 法

1. 油を適量フライパンに入れます。
2. 切り分けた野菜をすべてフライパンに入れます。
3. 中火で炒めます。
4. 玉ねぎの色が変わったら、具が少し隠れるくらいまで水を入れます。
5. 人参が柔らかくなったら、カレーのルーをフライパンに入れます。  
▷(15分程度)



6. カレーとご飯をお皿に盛ったら完成です！



# アレンジメニュー

オムカレー



温玉カレー



焼きカレードリア



## 卵のまめ知識

卵には中性脂肪を分解するスイッチを入れてくれる栄養素「アルギニン」と「リジン」が豊富に含まれています。

体形維持に気になる糖質や脂質も卵と一緒に食べれば安心です。

## 千歳の卵

千歳市は北海道一の鶏卵の生産地です。

毎日、約165万個の卵が産まれています。

北海道の3割が千歳の卵なんですよ。

雪が少なく、綺麗な水の千歳は卵の生産に適した場所なんです。



私たちはこの支笏湖ブルーキャンプのテーマであるエコ活動への取り組みに賛同し、何ができるかを考えました。今回、千歳産の食材を使うことによって「フード・マイレージ」を少なくすることで、環境への負荷を減らすことに取り組みました。

千歳のおいしい野菜と美しい自然の中で、私たちがおすすめするカレーを味わってもらい、すてきな思い出ができることを願っております。

千歳高校英語部