



【食品安全】フライパン一つでセロリカレー



農林水産省 @cook_40053737

セロリと牛ひき肉でいつもと少し違ったカレーはいかが？セロリ独特な風味が苦手な方も美味しくいただけます！（農林水産省）

材料

各 5人分

牛ひき肉（または合いびき肉）	700g
セロリ	500g
カットトマト（またはトマトピューレ）	200mL
にんにく（みじん切り）	小さじ 1
しょうが（みじん切り）	小さじ 1
水	200mL
カレー粉	大さじ 3 1/2
塩	大さじ 1
ごはん	適量

（お好みで）

卵（目玉焼き）	5 個
シュレッドチーズ	適量

作り方

1 材料



- 調理前は必ず手を洗いましょう。また、調理器具は、清潔なものを使いましょう。



- 流水できれいに洗ったセロリを茎から葉まで約 5 ミリ間隔に切ります。葉は手でちぎると出来上がったときの食感が良くなります。



- フライパンに、にんにく、しょうが、ひき肉を入れ、中火で炒めます。

- 肉汁が透明になったら、一旦火を止め、カレー粉を入れて混ぜ合わせます。なじんできたら、2 のセロリを加えて中火で炒めます。



- 6 セロリの茎の部分が透き通ってきたら、カットトマト、水、塩を加えてよく混ぜます。



- 7 フタをして弱火にしたら約20分間煮込みます。焦げやすいので5分に一回くらい混ぜます。

- 8 ほかほかご飯にのせたら完成です！チーズを振り掛けたり、目玉焼きを添えれば、こどもたちのテンションも爆上がりです！



- 9 保存する際は、あら熱を早く取り、なるべく早く冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。平たく小分けにすると、温度が早く下がります。



- 10 保存したものを食べる際は、中心までしっかりと再加熱しましょう。

11 【コツ・ポイント】

辛かったらカレー粉を減らした分、コリアンダーを加えてみて。セロリの代わりにパセリやカリフラワーでも◎

- 12 ウェルシュ菌は、広範囲の温度域（約12～50℃）で増殖することが知られています。

- 13 常温のまま長時間放置せずにできるだけ早く食べましょう。

コツ・ポイント

カレーを楽しむために気を付けたいポイント

https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/f_encyclopedia/clostridium.perfringens.html



煮込み料理を楽しむために～ウェルシュ菌による食中毒にご注意！！～

更新日：令和6年7月16日

カレーやシチューなど、一年を通じて様々なメニューが楽しまれている煮込み料理。魚の煮つけや野菜の煮物など、季節に応じた食材を使用することもあります。広く楽しめる煮込み料理ですが、保存の仕方などに注意をしないと、ウェルシュ菌による食中毒につながるおそれがあります。ウェルシュ菌による食中毒は、しばしば、飲食店や仕出屋、旅館などの大量に調理を行う施設で、集団で発生していますが、家庭においても発生の可能性があり、煮込み料理を調理・保存する際には注意が必要です。ここでは、煮込み料理を美味しく召し上がっていただくために、ウェルシュ菌による食中毒に関して注意したいポイントをご紹介します。

<https://cookpad.com/jp/recipes/24402755>