

【レシピ名】すくすく成長カレー

【材料(10人分)】

玉ねぎ(4個)/人参(3本)

蓮根(500g)/筍(2個)

豚こま切れ肉(900g)/にんにく(2個)ポイルアサリ(370g)/米(1.5kg)

☆カレー粉 (大さじ6)
(大さじ3)

☆固形コンソメ (4個)

☆トマトケチャップ(大さじ4) ☆ウスターソース (大さじ3)

☆料理酒 (大さじ2)

☆赤ワイン (大さじ2) ☆しょうゆ (大さじ2)

☆蜂蜜 (大さじ3)

☆ヨーグルト (大さじ2)

水 (適量)

油 (大さじ2)

しょうがチューブ (大さじ1)

塩 (少々)

酢 (大さじ2)

(片栗粉) (大さじ2)

【作り方(10人分)】

- 1、お米を硬めに炊く。
- 2、玉ねぎ、人参、蓮根(酢水につける)
筍を食べやすい大きさに切る。
ニンニク(みじん切り)
- 3、鍋ににんにく/しょうがチューブ/油を入れ肉を炒める。
- 4、玉ねぎ/人参/筍/蓮根も順に入れて炒める。
- 5、火が通ったら水/アサリ/調味料☆を入れてよく煮込む。
- 6、とろみが足りなかったら水溶き片栗粉を入れる。
- 7、中火でじっくり煮込んだら完成

【アピールポイント】

蓮根で先を見通し、筍のようにスクスク成長という意味を込めました！
なので、蓮根は穴の形が残るように切り筍は長めに切りました。
アサリから旨み(出汁)が出てカレーとマッチして美味しいのがポイントです。
筍も蓮根も今までのカレーでは味わったことのないような食感を味わえます。