**ホワイトカレーアレンジレシピコンテスト応募レシピ4**

|  |  |
| --- | --- |
| フリガナ | サケノホワイトカレーパスタ |
| 料理名 | 鮭のホワイトカレーパスタ |
| 〈料理の紹介〉  コンセプトと  セールスポイントなど | 子供でも食べられるように優しい味（りんごとはちみつ）と地物のものをできるだけ使いました。（りんご以外は八雲産） |
| 主な食材 | 鮭、玉ねぎ、人参、じゃがいも、軟白ネギ、りんご、八雲産アカシアはちみつ、牛乳 |
| 材料と分量  （１人分） | ・鮭（20円）　　　　　　･･･20g  ・玉ねぎ（7円）　　　　　･･･50g  ・じゃがいも（4円）　　　･･･40g  ・りんご（2円）　　　　　･･･20g  ・軟白ネギ（4円）　　　　･･･4g  ・はちみつ（10円）　　　･･･3㏄  ・人参（8円）　　　　　　･･･24g  ・牛乳（8円）　　　　　　･･･40㏄  ・オリーブオイル（5円）　･･･5㏄  ・水（0円）　　　　　　　･･･70㏄  ・パスタ（16円）　　　　･･･80g  ※材料費（　84　）円 |
| 作り方 | ①　鮭、じゃがいもは一口大に、人参、りんごはいちょう切りに、玉ねぎは薄切りに、軟白ネギは4切りにしておく。  ②　鍋に玉ねぎ、人参、じゃがいも、りんご、はちみつを入れ中火で炒める。10分ぐらい炒めたら水を加える。  ③　沸騰したら10分ぐらい煮込み、鮭を入れさらに10分煮込む。火を止めてルーを3回に分けて入れかき混ぜ、とろみがつくまで5分煮込み、さらに牛乳を入れて5分煮込む。  ④　茹で上がったパスタにオリーブオイルをかけて混ぜ、上にルーをかる。軟白ネギをかけて出来上がりです。  　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　※調理時間（　40　）分 |