**ホワイトカレーアレンジレシピコンテスト応募レシピ9**

|  |  |
| --- | --- |
| フリガナ | ヤクモノソザイヲツカッタヤサイホワイトカレー |
| 料理名 | 八雲の素材を使った野菜ホワイトカレー |
| 〈料理の紹介〉  コンセプトと  セールスポイントなど | ・出汁に、サケ節と山越こんぶを使用  ・野菜なども八雲産を使用 |
| 主な食材 | 八雲産こんぶとサケ節、牛乳ほか八雲産の食材がたっぷり |
| 材料と分量  （１人分） | ・アスパラガス  ・豚バラ肉  ・じゃがいも  ・玉ねぎ  ・こんぶ（山越こんぶ）  ・カレールー  ・牛乳  ・ナス  ・ブロッコリー  ・人参  ・オリーブオイル  ・サケ節  ※材料費（　400　）円 |
| 作り方 | ①　サケ節と山越こんぶで出汁をとっておく。  ②　玉ねぎをあめ色になるまで炒める。  ③　鍋に肉をオリーブオイルで炒め、じゃがいも・人参を加えさらに炒めたあと、①の出汁を入れる。  ④　やわらかくなったら②で炒めた玉ねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。  ⑤　煮えたら牛乳・出汁・カレールーを入れる。  ⑥　とろみがついたら火を止め盛り付ける。その時、茹でたブロッコリーを添えて出来上がり。  　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　※調理時間（　60　）分 |