**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 |