**ホワイトカレーアレンジレシピコンテスト応募レシピ10**

|  |  |
| --- | --- |
| フリガナ | ホタテトヤサイノホワイトカレー |
| 料理名 | ホタテと野菜のホワイトカレー |
| 〈料理の紹介〉コンセプトとセールスポイントなど | ・出汁に干しホタテと山越こんぶを使用・八雲産のサケをすり身にしたものを使用・八雲の農家さんがつくった牛乳豆腐を使用 |
| 主な食材 | サケのすり身、ホタテ（出汁、フレーク）、牛乳豆腐ほか八雲産の食材がたっぷり |
| 材料と分量（１人分） | ・かぼちゃ　　　・ブロッコリー・ホタテ（フレークと出汁用）・牛乳豆腐・牛乳・じゃがいも・人参・玉ねぎ・サケのすり身・山越こんぶ（出汁）・オリーブオイル・カレールー　　　　　 ※材料費（　約400　）円 |
| 作り方 | ①　ホタテ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　鍋にじゃがいも、人参をオリーブオイルで炒め、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、牛乳豆腐、カレールー、ホタテフレークを入れる。⑥　とろみがついたら火を止め盛り付ける。その時、茹でたかぼちゃ、ブロッコリー、サケのすり身を添えて出来上がり。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　※調理時間（　60　）分 |