**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 |