**ホワイトカレーアレンジレシピコンテスト応募レシピ19**

|  |  |
| --- | --- |
| フリガナ | クマイシトマトのカレーマン |
| 料理名 | 熊石トマトのカレーまん |
| 〈料理の紹介〉  コンセプトと  セールスポイントなど | 生地に熊石トマトのペーストを加えたほか、色味を出すためにパプリカパウダーを少量入れています。HMを使っているので誰でも簡単に作れます。 |
| 主な食材 | 熊石トマト、ホワイトカレー、豚挽き肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、HM、牛乳、パプリカパウダー |
| 材料と分量  （１人分） | ・熊石トマト　　　　･･･9g  ・ホワイトカレー　　･･･6g  ・豚挽き肉　　　　　･･･15g  ・玉ねぎ　　　　　　･･･5g  ・じゃがいも　　　　･･･7g  ・人参　　　　　　　･･･3g  ・HM　　　　　　　･･･35g  ・牛乳　　　　　　　･･･10g  ・サラダ油　　　　　･･･3g  ・パプリカパウダー　･･･少々  ※材料費（　80　）円 |
| 作り方 | ①　トマトは皮をむき、ミキサーでペースト状にする。  ②　HM、サラダ油、①、パプリカパウダーを合わせて生地にする。固さは耳たぶくらいにし、ラップをして10分寝かせる。  ③　玉ねぎ、じゃがいも、人参はみじん切りにする。  ④　挽肉を炒め、③を加える。全体に火が入ったらホワイトカレー、牛乳で味をつける。  ⑤　②の生地を薄くのばし、④の具を入れ肉まんのように包む。  ⑥　蒸し器で10分蒸して出来上がり。  　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　※調理時間（　30　）分 |