

料理名	あつあ どんぐ 厚揚げカレー丼の具	
材料名	数量(4人分)	作り方
○豚ひき肉	100g	① 厚揚げは、油抜きをし、角切りにする。 ② たまねぎは、角切り。大根、にんじんはいちょう切り、こまつなは下ゆでし、2cmに切る。 ③ えのきたけは石づきを取り一口大に切る。 ④ 鍋に油を入れ、豚ひき肉、たまねぎを入れ炒める。 ⑤ カレー粉を入れ、さらに炒める。 ⑥ 大根・にんじん・えのきたけを入れ、さらに炒め、だし汁を加えて煮込む。 ⑦ 野菜が煮えたら、しょうゆ・みりん・塩で味を調え、片栗粉でとろみをつける。 ⑧ 小松菜を加えて完成!!
厚揚げ	80g	
○たまねぎ	200g	
○大根	200g	
○こまつな	40g	
にんじん	80g	
えのきたけ	20g	
米油	4g	
だし汁 (削り節・ だし昆布・水)	200g	
カレー粉	4g	
しょうゆ	8g	
みりん	4g	
塩	2g	
片栗粉	10g	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> ・おそば屋さんのカレー丼をイメージして作りました。 和風だしておいしい!! ・片栗粉ではなく、カレールーでとろみをつけても良いかと思えます。 ・野菜は他にも、白菜、ほうれん草、しめじなどがおすすめです。 ・旬の野菜を使うと、季節感がでます。 ・鶏肉で作ってもおいしいです。



○かながわ産食材です。