

料理名		野菜たっぷりミルクカレー鍋		
チーム名		SGCD4		
下準備時間 : 15~20分		調理時間 : 50分		
材料 (10人分)		作り方		
猪肉	バラ	150	g	1 大根、人参、油揚げは短冊切り
猪肉	カタ	150	g	2 エノキは石づきを取って、2等分に切ってさいておく
油揚げ		150	g	3 里芋は乱切りにして、塩もみし、ぬめりを取る
大根		500	g	4 ネギは斜め切り、玉ネギはスライス
人参		350	g	5 ほうれん草は下茹でして、3cm幅に切る
エノキ		250	g	6 鍋に牛乳を入れて加熱、沸騰しないように弱火で温める
里芋		250	g	7 6の鍋に調味料を全て入れる (水溶き片栗粉とカレー粉を合
ほうれん草		400	g	わせておく)
ネギ		200	g	8 フライパンに油をしき、猪肉を炒める
玉ネギ		250	g	9 大根と人参を下茹でする
牛乳		2,500	cc	10 6の鍋に猪肉→油揚げ→大根、人参→里芋→玉ネギ→エノキ
みりん		150	cc	→ネギ→ほうれん草の順番に入れ出来上がり
薄口醤油		180	cc	
濃口醤油		270	cc	
片栗粉		90	g	
カレー粉		30	g	

※ 10人分のレシピです。