

料理名	猪～美味カレー鍋（ちょ～おいしいカレーなべ）		
チーム名	未来の調理師たち		
下準備時間	： 50分	調理時間	： 50分
材料（10人分）	作り方		
猪肉	250 g	<p>＜下準備＞</p> <p>① すりおろした梨1/2に猪肉をつけこむ(30分)</p> <p>② 玉ねぎ(5mm幅の薄切り)、にんじん(短冊切り)、じゃがいも(短冊切り)、えのき(半分に切る)、長ねぎ(斜め切り)、白菜(4cm幅のざく切り)、厚揚げ(短冊切り)に切る</p> <p>③ 昆布だしを取る</p> <p>＜作り方＞</p> <p>1 鍋で玉ねぎ、にんじんの順に炒める</p> <p>2 玉ねぎが しんなりしてきたら肉を入れる</p> <p>3 昆布だしを入れ、沸騰したらみりん薄口醤油を入れる</p> <p>4 じゃがいも、白菜、長ねぎ、えのき、厚揚げの順に入れる</p> <p>5 弱火で煮る</p> <p>6 残りのすりおろした梨とルーを入れる</p> <p>7 とろ火でまぜながら具材に火を入れる</p>	
玉ねぎ	1玉半		
じゃがいも	2 個		
梨	1 玉		
にんじん	1 本		
厚揚げ	2 枚		
白菜	10 枚		
長ねぎ	1 本		
えのき	1 袋		
カレールー	8 片		
こんぶだし	3 L		
みりん	大3		
薄口醤油	大3		
ローリエ	3 枚		
はちみつ	適量		
※カレールー1箱は、180 g	※ 10人分のレシピです。		