

料理名		ジビエ梨ドライカレー			
チーム名		まいくう			
下準備時間		: 20分	調理時間		: 100分
材料 (10人分)		作り方			
イノシシ肉ミンチ	600 g	①	通常の米にもち麦を入れて炊飯する。		
にんにく	半分	②	野菜はみじん切りにしておく。スパイスは炒って香りを出す。		
玉ねぎ	3玉	③	フライパンに油をひいて梨と玉ねぎを炒める。		
梨	1.5個	④	フライパンに油をひき、にんにくで香りを出した後にミンチ肉を加えて炒める。		
ターメリック	大さじ2と2/3	⑤	梨と玉ねぎの色が少し変わってきたら、イノシシのミンチと合わせて炒める。ここで炒ったスパイスを加えて味つけをする。		
クミン	大さじ1と1/3	⑥	味をつけたら味がなじむまで炒める。味がなじんだらミックスビーンズを加える。		
コンソメ	大さじ4	⑦	水を加え、調味料で味付けをし、余分な水分をとばす。		
カレー粉	大さじ5	⑧	付け合わせ ブロッコリー、れんこんは下ゆでをし、塩こしょうで炒めて焼き色を付ける。さつまいも、かぼちゃ		
コリアンダー	大さじ2	⑨	卵はゆでたまごにしておく。		
トマト缶	1缶	⑩	盛りつけて完成。		
濃口しょうゆ	大さじ3				
ウスターソース	大さじ3				
カゴメソース	大さじ3				
ハチミツ	大さじ1と1/2				
塩こしょう	適量				
ミックスビーンズ	200 g				
さつまいも	1/2本				
レンコン	1/2節				
かぼちゃ	1/8				
ブロッコリー	1株				
ゆでたまご	2個				
米	5合				
もち麦	250 g				

※ 10人分のレシピです。