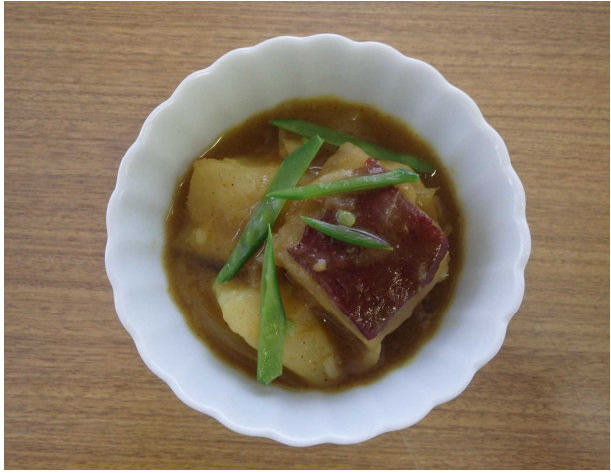


新城 ZIBASAN レシピコンテスト 最優秀賞

料理名	カレー肉じゃが	
使用する 新城産の 食材	じゃがいも 玉ねぎ さつまいも	
材料名	分量（4人分）	作り方
じゃがいも	中3個	<p>① じゃがいもとさつまいもは、皮をむき3～4cmの乱切りにする。（さつまいもは、時々皮を残しておく。）玉ねぎは、くし切りにする。豚バラ肉は、5～6cmの大きさに切る。</p> <p>② 鍋に油を熱し、豚バラ肉を炒め、色が変わったら、カレー粉を入れて炒める。（香りがつくまで焦がさないように炒める。）玉ねぎ、じゃがいも、さつまいもを加え、さっと炒め合わせる。</p> <p>③ だし汁を加え、火を強め、煮立ったら、アクをすくう。</p> <p>④ ④の材料を加え、クッキングシートで落としぶたをし、強めの中火で芋がやわらかくなるまで煮る。</p> <p>⑤ 芋がやわらかくなったら、全体を混ぜ合わせる。</p> <p>⑥ 水溶き片栗粉を入れて煮汁にとろみをつける。</p> <p>⑦ 皿に盛り、えんどうをちらす。</p>
さつまいも	中1本	
豚バラ肉	200g	
玉ねぎ	2個	
えんどう	適量	
カレー粉	大さじ1と1/2	
だし汁	2カップ	
酒	45cc	
砂糖	20g	
みりん	15cc	
しょうゆ	45cc	
片栗粉	大さじ1	
<p>〈 料理のアピールポイント 〉</p> <p>普通の肉じゃがではなく、カレー味なので、食べやすい。 スパイシーだけど、さつまいもの甘みがアクセントになってマイルドな味も味わえる。 あえて、さつまいもの皮を残して彩りを美しく、さつまいもの存在感を表したところもポイントです。</p>		