


新城 ZIBASAN レシピコンテスト 入賞

料理名	絹あげと野菜のだしカレー煮		
使用する 新城産の 食材	キャベツ 人参 ピーマン		
材料名	分量（4人分）	作り方	
絹あげ（小） キャベツ ピーマン 人参 かにかま だし 白醤油 純カレー カレー粉 片栗粉 水	280g 4枚 1個 1/4本 4本 300cc 大さじ3 大さじ1 1カット 大さじ1～2 大さじ1～2	① キャベツは1口大の大きさに切る。 ② 人参とピーマンを薄く切る。 ③ 絹あげは茹でて油を抜く。 ④ 鍋にだしを入れ、白醤油も入れて、人参、キャベツ、絹あげ、ピーマンを煮る。 ⑤ 純カレー、カレー粉、かにかまを入れる。 ⑥ 片栗粉でとろみをつける。	
<p>〈 料理のアピールポイント 〉</p> <p>だしがきいたカレー味で野菜も食べれて、カレーよりもさっぱりしています。 煮物でもカレー味なのでとてもおいしいです。</p>			