

# KORO-KOROカレー

平成二十一年度

優秀賞

高野友里絵

## 【材料(4人分)】

乾しいたけ	16g
にんじん	60g
玉ねぎ	160g
ニンニク	2g
生姜	4g
油	4g
しいたけ戻し汁 + 水	240g
バーモンドカレー	44g
インドカレー	20g
ウスターソース	8g
黒砂糖	4g
濃口醤油	4g
リンゴ	4g
冷凍ミートボール	100g
うずら卵	40g
冷凍そのまま枝豆	20g



(写真は2人分)

## 調理方法

(1)	乾しいたけは、小さなコロコロしたものを選び、一晩冷蔵庫でもどし、足を取る。もどし汁は、とても良い味が出るので捨てないこと。
(2)	にんじん、玉ねぎ、リンゴ、ニンニク、生姜はそれぞれフードカッターにかけておく。
(3)	ナベに油を入れ、玉ねぎがアメ色になるまで炒め、ニンニク、生姜、にんじんを入れ更に炒める。定量の水((1)のしいたけのもどし汁を使う。足りない時は水を加える。)としいたけを入れ煮る。
(4)	カレールー、ウスターソース、黒砂糖、濃口醤油、リンゴ、冷凍ミートボール、うずら卵を入れ仕上げる。
(5)	冷凍そのまま枝豆の身を出し、出来上がったカレーに散らす。