

長南町産レンコンたっぷり

夏野菜カレー



短期大学部 1 年 内 藤 旬 映 さん

監 修 : 東 京 家 政 大 学

メニュー名	【春夏最優秀賞】長南町産レンコンたっぷり 夏野菜カレー ■調理時間 40分			
コンセプト・工夫した点	「夏の暑さにぴったりのピリ辛具沢山カレーで健康増進」をコンセプトに、長南町の名産でビタミンCが豊富なレンコンをふんだんに使用しました。 ゴルフ場に来られる中高年のおじさんのことを思って、肝機能の向上にはたらくといわれる秋ウコンを使ったり、ヘルシーな鶏むね肉を使用しました。			
材料・分量 (2人分) *分量は調理器具を使用した表示。	材料	分量	材料	分量
	鶏むねひき肉	70g	酒	大さじ2
	たまねぎ	40g	★低脂肪乳	50ml
	しいたけ	20g	★めんつゆ	小さじ2
	ピーマン	20g	★カレールー(中辛)	20g
	なす	35g	★ウコン(秋)	0.5g
	れんこん	110g	ごはん	2人分
	サラダ油	小さじ2	糸唐辛子	お好みで
	にんにく	少々		
作り方	<p>①たまねぎ・しいたけ・ピーマンは粗みじん切り、なすは4mmの半月切りにし、水にさらす。れんこんは皮をむき、飾り用に輪切りに4枚用意し、その他は7mmの角切りにして水にさらす。飾り用のれんこんは蒸揚げにする。</p> <p>②鍋に油とにんにくを入れて火にかけ、鶏むねひき肉を入れてほぐしながら火を通す。全体が白くなったられんこん・たまねぎを加えて軽く炒め、さらになす・しいたけを加え、油がまわったら酒をふりかけ、蓋をして5分程度弱火～中火で蒸し煮にする。</p> <p>③れんこんに火が通っていたらピーマンを加え、★の材料と水50ml(分量外)を加えて煮る。</p> <p>④丼にごはんを盛り、③と飾り用のれんこんとれんこんの福神漬け(別紙参照)をのせる。</p>			
メニュー名	レンコンの福神漬け			
材料・分量 (作りやすい量) *分量は調理器具を使用した表示。	材料	分量	材料	分量
	れんこん	60g		
	にんじん	20g		
	しょうが	1g		
	しょうゆ	小さじ4		
	酢	大さじ1		
	砂糖	大さじ2		
作り方	<p>①れんこんは皮をむき、厚さ3mmのいちょう切りにして水にさらす。にんじんは薄切りにし、しょうがは3枚の薄切りにする。</p> <p>②鍋に調味料と水50ml(分量外)を入れ、にんじん・しょうがの薄切りを入れて火にかける。沸騰したられんこんを加えて中火で2分程度煮る。</p> <p>③火からおろして置いておき、味がしみ込んだら完成。</p>			