

フィットチーネ大根と魔法の巾着和風カレースープ

野菜使用量

約 175g

／1人分



おとな 部門

専門学校生 の作品

わが家自慢ポイント・家族のエピソード

私の家は8人家族で毎日が賑やか家族です。大家族の為、沢山の料理を作りますが、ある日パスタを作ろうとしましたが、麺の量が足らず、困り果てた時に大根があり、それをパスタにしようと考え、子供でも食べやすくする為に野菜たっぷりカレー大根パスタを作りとても好評でさらに工夫と楽しさを考えた料理です。私の家族は料理を残さないのが美味しそうに食べる家族が大好きです。

材料(4人分)

大根	400g		きゃべつ	120g
油あげ	4枚		にら(結ぶ用)	4本
じゃがいも	60g	}	カレールウ	72g
玉ねぎ	60g		水	40ml
ブロッコリー	60g		ごま油	小さじ4
にんじん	40g		白だし	大さじ4
エリンギ	40g		水	1200ml
とまと	40g		万能ねぎ	適量
合びき肉	120g			

作り方

【下準備】

- 1 じゃがいもの皮をむき、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、とまとは1cmの角切りにする。
- 2 ブロッコリーを1房ずつ切り分け、さらに半分に切る。
- 3 万能ねぎを小口切りにする。
- 4 きゃべつの芯を取り、油あげと重ね、油あげに合わせ8枚に切る。
- 5 油あげの短い辺の端に切り込みを入れ、キッチンペーパーを軽く濡らして包み、電子レンジ600Wで30秒加熱する。※加熱後キッチンペーパーが熱いので冷めてから外す。
- 6 油あげをやさしく袋状に広げる。※加熱する前に丸い菜箸で軽く押し付け、全体に転がすと広げやすくなる。

【巾着カレー】

- 1 カレールウを細かくし、水と耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ30秒加熱する。
- 2 1にAとごま油を入れよく混ぜる。
- 3 油あげを広げ、きゃべつを中に2枚はさみ、その中に2を100g詰める。
- 4 にらを電子レンジで10秒加熱して3に結び皿に乗せラップをかけ、電子レンジで8分加熱する。

【フィットチーネ大根と和風スープ】

- 1 大根の全体の皮をピーラーでむき、さらに回しながらピーラーでむく。
- 2 1に塩4g(分量外)をかけ塩もみをして水で洗いよく絞る。
- 3 2とBを入れ、電子レンジで5分加熱し、皿に乗せ、巾着カレーと万能ねぎを盛付け出来上がり！