

ごろごろ野菜たっぷり！ のだっ子和風スープカレー

材料（1人分）

鶏ひき肉	12g	A
豚ひき肉	12g	
鶏卵	2.4g	
マヨネーズ	2.4g	
根深ねぎ	6g	
じゃがいもでん粉	0.84g	
清酒	0.36g	
本みりん	0.36g	
生姜（おろす）	0.6g	
食塩	0.24g	
こしょう	0.01g	
いりごま白	0.6g	B
ごま油	0.6g	
にんじん	12g	
大根	12g	
ぶなしめじ	12g	
里芋	12g	
はくさい	12g	
うずら卵（水煮）	12g	
根深ねぎ	12g	
鰹節（だし用）	1.5g	
水	120g	
本みりん	3.6g	
醤油	4.8g	
西京味噌	8g	
カレー粉	0.48g	
食塩	0.24g	
こしょう	0.02g	
じゃがいもでん粉	0.6g	

作り方

- ①鰹節と水でだしをとる。
- ②Aの根深ねぎはみじん切りにし、Aの材料を合わせて粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ③にんじん、大根はいちょう切り、里芋は少し厚めのいちょう切り、はくさいは1cm短冊切り、根深ねぎは小口切り、ぶなしめじはほぐす。
- ④釜にごま油を入れて火にかけ、にんじん、大根、ぶなしめじを炒める。鰹だしを加え、里芋を入れて煮る。
- ⑤だし汁が沸いてきたら②を丸めて肉団子を作り、落とし入れる。
- ⑥はくさい、うずらの卵を入れ、Bを加えて味を調える。
- ⑦水溶きにしたじゃがいもでん粉を入れてとろみをつけ、仕上げに根深ねぎを入れる。



レシピの考案
野田市立川間中学校

野田市在住の料理人によるレシピ

懐石料理店の料理人で野田市在住の石原喜之氏にレシピの考案をお願いしました。野田産の豚肉やねぎ、大根、千葉県産の野菜をふんだんにつかった料理です。

肉団子の中のマヨネーズといりごまが隠し味になっています。鰹だしと西京味噌、カレー粉のコラボレーションが楽しめます。