

レシピ制作：学校法人大川学園 三重調理専門学校
大川円先生（管理栄養士）

モロヘイヤのカレー



材料(4人分)

モロヘイヤ	200g
たまねぎ	1/2個
にんにく	20g
しょうが	2かけ
マッシュルーム	100g
サラダ油	大さじ1
塩	少々
豚ミンチ	200g
鶏がらだし	大さじ2
カレー粉	大さじ2
固形スープのもと	2個
トマトの水煮	400g
水	100ml
生クリーム	200ml

作り方

- ① モロヘイヤの葉と茎を分け、葉の部分をカレーの具として使う。
- ② 塩を入れたお湯でモロヘイヤを30秒ほどゆで、氷水で冷やす。
- ③ 粗熱をとったモロヘイヤを細かく切り、粘りを引き出す。
- ④ たまねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りに、マッシュルームを薄切りにする。
- ⑤ 油をひいたフライパンで、にんにく、しょうがを炒める。
- ⑥ 香りが出たら、塩で下味をつけた豚ミンチを加え、ほぐれるまで炒める。
- ⑦ たまねぎを加え、やわらかくなってきたら、マッシュルームを入れ火を通す。
- ⑧ 鶏がらだし、カレー粉、固形スープのもと、トマトの水煮、水を加える。
- ⑨ 煮立ってきたらモロヘイヤを入れ、全体にとろみがつくようよくかき混ぜる。
- ⑩ 仕上げに生クリームを加え、軽やかに混ぜたらできあがり。