

# 豊浜はんぺいレシピ

## はんぺい入り和風だしカレー

### 材料(4人分)

- ニンジン 1/2本 ●じゃがいも 2個
- しめじ 1パック ●長ネギ 1本
- ごぼうはんぺい(お好みのはんぺい) 6本
- だし汁 約500cc
- カレールウ 4皿分
- 太白ごま油 適量

### 作り方

- ①ニンジン、じゃがいも、はんぺいは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを切ってほぐし、長ネギは斜め切りにする。
- ②鍋にごま油をひいて中火で熱し、ニンジン、じゃがいもの順に炒め、だし汁を加えて蓋をし、煮立ったら弱火にして煮込む。
- ③ニンジン、じゃがいもがやわらかくなってきたらしめじ・長ネギ・はんぺいを加えて軽く煮、カレールウを加えとろみがつくまで煮る。

### ポイント

※和風カレーなので香りが強すぎない太白ごま油を使用しました。

※お肉の代わりにはんぺいを使っています。野菜・キノコ・はんぺいからも旨味のお出汁が出る和風カレーです。



レシピ提供者

はたらく女子ごはん料理研究家おおたわ歩美さま

株式会社  
豊浜水産