

高校対抗! 第4回 高知家の牛乳料理コンクール

最優秀賞メニュー

高知の園芸野菜たっぷり

ししとうのグリーンカレーゆず風味



高知農業高校



長野菜々美さん 中西里緒さん 窪田千尋さん

●材料(4人分)

【カレー】

ししとう…300g
豚ひき肉…200g
しょうが…40g
にんにく…20g
油…大さじ1
小麦粉…大さじ2

カレー粉…大さじ1.5
トマト…80g
牛乳…200ml
ゆず(皮・汁)
塩・こしょう少々
スープの素…大さじ1

【トッピング】

なす…1個
パプリカ1/4個
揚げ油…適量
大葉…4枚
みょうが…2個
やっこねぎ…4本

●つくり方

- ①ししとうのヘタと種を除いて塩ゆでし、フードプロセッサにかける。
- ②フライパンに油を熱し、みじん切りのしょうがとにんにく、豚ひき肉を炒め、小麦粉とカレー粉を入れてさらに炒める。
- ③水1/2カップとざく切りのトマトを加えて煮込み、牛乳と①を加える。
- ④少し煮つめ、せん切りしたゆずの皮と汁を入れ、塩・こしょう・スープの素で味をととのえる。
- ⑤なすとパプリカの素揚げと大葉とみょうがのせん切り、やっこねぎの小口切りを混ぜたものをトッピングする。

高南台地牛乳を
使って作ろう!

