

【献立名】

# カレー風チーズワンタン鍋

テーマ：和風

材 料	分 量 (4人分)
豚バラ肉	300 g
白菜	750 g (1/4 株)
もやし	250 g (1 袋)
春菊	200 g (1 束)
人参	95 g (半分)
ちくわ	120 g (4 本)
うずらの卵	78 g
白滝	200 g
スライスチーズ	3 枚
ワンタンの皮	12 枚
★スープ材料	
カレールウ	50 g
カレー粉	大さじ 2
酒	大さじ 2
鶏ガラスープの素	大さじ 1
醤油	大さじ 1
ラー油	適量
水	750 ml
昆布	1 枚

【作り方】

- 1 昆布だしを取る。昆布を水に火にかける前に 30 分ほど浸けておく。中火より少し弱いくらいの火にかけ 10 分くらいかけてゆっくり沸騰直前まで煮だし、昆布をとる。
- 2 スライスチーズを 4 等分に切り、ワンタンの皮の中央にのせて、巾着状にする
- 3 白菜は 2 cm 幅に、豚バラ肉は食べやすい大きさに切り、春菊は茎を切り落とす。
- 4 鍋にカレールウ、カレー粉、鶏ガラスープの素、酒を入れて混ぜ、1 を入れて良く混ぜる。
- 5 白菜、もやし、豚肉を入れて蓋をし、強火で沸騰するまで加熱する。
- 6 その他の具を入れる。ワンタンに火が通るまで汁をかけながら良く加熱する。
- 7 火が通ったら消火し、ラー油を適量かけ完成。

