

一寸そら豆を使った ポークカレー

<< そら豆のうま味・栄養を詰め込んだグリーンカレー！ >>



材料（4人分）

一寸そら豆(ペースト用)	200 g
一寸そら豆(具材用)	100 g
豚こま切れ肉	200 g
市販のカレールー	1/2 箱
油	10 ml
水	600 ml
水(そら豆ペースト用)	600 ml

作り方

【そら豆の下準備】

1. さやを割って豆を取り出す。
2. 水を沸騰させた鍋で豆を 5 分ほど茹でる。
3. 具材用のそら豆は薄皮を取る。
(取った薄皮は捨てずにペーストに加える。)

【そら豆ペーストの準備】

そら豆とペースト用の水 600 ml をミキサーの中に入れ、ドロドロに細かくなったら完成。

アピールポイント；

そら豆のホクホクさを残しつつ、ペーストでもそら豆を加えることで、カレー全体からうま味・風味を感じることのできる創作グリーンカレーです。ごはんも進み、タンパク質も豊富なのでアスリートにもおすすめのカレーです！

レシピ作成；

栃木県立宇都宮白楊高等学校
食品科学科 食品製造分会 Y・R・Y



- ① 鍋に油を引いて、豚こま切れ肉を焼く。
- ② 肉に火が通ったらそら豆(具材用)、水 600 ml を加え、あくを取りながら中火で 10 分程度煮込む。
- ③ あくが出なくなってきたら火を止め、そら豆ペーストを加えよく混ぜてから市販のカレールーをひとかけらずつ溶かして入れる。ルーが溶け、味がなじんだら完成。

※POINT

具材用のそら豆の皮は食感が残るので取ってしまいますが、ペーストにして美味しく食べられるので捨てずにとっておくと、無駄なく食材を消費できます！