

にんじんのカレー花鍋



お花に見立てた水餃子がかわいらしく、
お鍋の蓋を開けた瞬間、誰もが笑顔になれる楽しいお鍋です。



レシピ作成者 山川 典子 (野菜ソムリエコミュニティおおさか 野菜ソムリエプロ)

材 料 (3～4人分)

メイン食材：にんじん(彩譽) 2～3本

サブ食材：豚ミンチ 150g、
なす 2～3本

調味料等：しめじ1パック、米粉の餃子の皮20枚、

A：かつお出汁:1,200ml、
めんつゆ大さじ2、カ
レールー(甘口)1/2箱

B：醤油少々、すりおろし
しょうが少々、刻みねぎ
少々、片栗粉少々

野菜量：164g

作り方

- ①にんじんとなすをスライサーで薄く切り、電子レンジで3分加熱する。
- ②豚ミンチにBを混ぜ合わせよくもんでおく。
- ③餃子の皮で②を花包みにする。
- ④餃子を4つセットで並べて、真ん中にしめじを差し込む。
- ⑤にんじんとなすをくるくる巻いて④の間に並べる。
- ⑥Aを合わせたカレー出汁をお鍋に入れて火にかける。

調理のポイント

具材を食べ終わったら、最後にごはんとチーズを入れるとカレーリゾットができます。メにインスタントラーメンを入れても美味しいです。

カレー味にすることで、にんじんやなす嫌いな人も食べやすくなります。

栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	400kcal	脂 質	17.5g	食塩相当量	3.8g
たんぱく質	15.7g	炭 水 化 物	46.3g		

