

# 第13回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理  
番号

RY1264

メニュー名

母へのプレゼント ホワイトカレー



学校名/氏名

東京都立赤羽北桜高等学校	1年
M-Y	

PR文

私は、母のためにこのホワイトカレーを作りました。  
母は、遅延アレルギーで、小麦粉や乳製品が、あまり食べられません。また、低血糖になりやすいです。なので、母でも安心して食べられる、ホワイトカレーを作りました。特に工夫した点は、牛乳を豆乳で代用したり、薄力粉を米粉で代用したりして作ったことです。

調理時間

60分

材料	作り方
～ホワイトカレー～ 海老(10尾) ほたて(10尾) ブロッコリー(40g) 人参(45g) 玉ねぎ(1/2) 白ワイン(大1) バター(40g) 米粉(大2と1/2) 豆乳(300ml) 水(300ml) 生クリーム(50ml) 塩(適当) クミン(小1) コリアンダー(小1/3) ガラムマサラ(小1) ホワイトペーパー(少々) ～バターライス～ 炊いた米(110g) 玉ねぎ(100g) バター(20g) にんにく(一片) 塩(適当) ブロッコリーの花の部分(適当)	ホワイトカレー 1.玉ねぎ、人参、ブロッコリーをみじん切りにする。 2.鍋に10gのバターを入れて溶かし、1を炒める。そこに、海老とほたてを加えて炒める。 3.2に白ワインを加えて炒める。 4.3に豆乳を入れ、沸騰直前で、火をとめる。 5.鍋とは違うフライパンに、残りのバターを入れ溶かし、米粉を加え、弱火で炒める。 6.5に、クミン、コリアンダー、ガラムマサラを加える。 7.6に、4を少し入れ、のばす。 8.7を4に入れ、再び火にかけ、仕上げに、生クリーム、塩、ホワイトペーパーを加える。 9.バターライスと一緒に皿に盛る。 バターライス 1.にんにく、玉ねぎをみじん切りにする。 2.フライパンに、バターを溶かし1を炒める。 3.2に炊いた米と、塩を入れなじむように炒めたら、火から下ろす。 4.皿に盛り、ブロッコリーの花の部分を散りばめる。

