



汁物

## 仙台麩と冬瓜のカレー



### 【調理方法】

1. 仙台麩は1.5cm程度の輪切りにして、昆布と一緒に600mlの水につけておく。鶏ひき肉は塩コショウしておく。
2. 冬瓜は種とワタを取り、皮をむいて味がしみ込みやすいように皮目側に格子状に切り込みを入れ、大き目の一口大に切り、10分ほど下ゆでをする。
3. パプリカは一口大に切る。玉ネギ、にんにくはみじん切り、エリンギは薄切りにする。しょうがは千切りにする。
4. 鍋にサラダ油を引きにんにく、玉ネギ、鶏ひき肉を入れて3分程度炒め、カレー粉と塩、こしょうを加えて炒め合わせる。
5. 4) に2) と3) を加えて炒め合わせる。
6. 5) に1) を汁ごと加え沸騰したらふたをして10分ほど弱火で煮る。

【材料】	分量 (4人分)
仙台麩	1本
昆布	10cm
水	600ml
冬瓜	1/8個
鶏ひき肉	150g
塩・こしょう	適量
玉ネギ	小1/2個
パプリカ赤・黄	各1/3個
にんにく	1片
しょうが	1片
エリンギ	1パック
【調味料】	
カレー粉	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/2
コショウ	少々