



カレーもつ鍋



材料（1人分）

キャベツ（一口大）	100 g	
しいたけ（飾り切り）	15 g	
ニラ（10センチ幅）	15 g	
油揚げ（短冊切り）	10 g	
木綿豆腐（1/8カット）	50 g	
もつ（ポイル）	60 g	
A	めんつゆ（濃縮）	20 g
	みりん	5 g
	和風だし（顆粒）	2 g
	水	250 g
カレーフレーク	25 g	
輪切唐がらし	0.5 g	
フライドガーリック	2 g	

作り方

- 【1】 野菜は、それぞれの大きさに切っておく。
- 【2】 鍋に湯を沸かし、生姜（分量外）と長ねぎ（分量外）、もつを入れ茹で、臭みを取り、よく水で洗っておく。
- 【3】 鍋にAを入れ火にかけ、煮立たせる。煮立ったら、いったん火を止め、カレーフレークを加えて溶かし、だしを作る。
- 【4】 土鍋にキャベツを敷き詰め、椎茸、油揚げ、にら、木綿豆腐、（2）のもつを盛り付け、（3）のだしを加えて火にかける。
- 【5】 （4）が煮立ったら、輪切唐がらし、フライドガーリックを飾る。

ワンポイント

・おみには定番のラーメンやうどん、ご飯を入れてリゾート風にも、お餅を入れて雑煮風にもおみの食材によって色々な味をお楽しみ頂けます。

