

<p>食 材 (4 人分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>サバのドライカレー</u> 米 (2 合)、白ワイン (大 4)、ターメリック (大 1/2)、コンソメ (大 1)、サバの水煮缶 (2 個)、玉ねぎ (1 個)、パプリカ赤、黄 (各 2 個)、にんにく (2 かけ)、醤油、酒、みりん、味噌、砂糖 (各大 4)、白ワイン、コンソメ、オリーブオイル、カレー粉、ガラムマサラ (各適量) ● <u>ごぼうと豆腐のポタージュ</u> ごぼう (2 本)、玉ねぎ (1/2 個)、絹ごし豆腐 (1/2 丁)、小麦粉 (大 1/2)、牛乳 (350ml)、コンソメ (小 2)、バター (適量) ● <u>豆乳コーヒーババロア</u> ゼラチン (20g)、砂糖 (50g)、コーヒー (10g)、水 (100cc)、無調整豆乳 (500cc)
<p>調理方法</p> <p>調理時間 (約 90 分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>サバのドライカレー</u> ターメリックライス：(1)米を洗う→(2)上記の分量の白ワイン、ターメリック、コンソメを入れる→(3)通常の米 2 合を炊く際の水分量まで水を加える→(4)炊飯 サバのドライカレー：(1)玉ねぎをみじん切り、パプリカを 1cm 角に切る→(2)サバの背骨を外し身をほぐす→(3)オリーブオイルで玉ねぎを炒め、皿にいったん移す→(4)にんにくのみじん切りをオリーブオイルで香りが出るまで炒めサバを入れる→(5)白ワインを加えアルコールを飛ばし、サバの臭みを消す→(6)(3)で炒めた玉ねぎ、パプリカを入れ軽く炒める→(7)コンソメ、醤油、酒、みりん、味噌、砂糖を加え水気がなくなるまで炒める→(8)カレー粉、ガラムマサラを加える (完成) ● <u>ごぼうと豆腐のポタージュ</u> (1)ごぼうは 1cm 幅に切り水に放ちあくぬきし、玉ねぎは薄くスライスする→(2)バターで玉ねぎを炒め、ごぼうを入れる→(3)小麦粉を入れて混ぜ合わせる→(4)牛乳、コンソメを入れ、崩した豆腐を加える→(5)ひと煮立ちさせ 6 分ほど煮る→(6)ミキサーにかける→(7)鍋に移し温める (完成) ● <u>豆乳コーヒーババロア</u> (1)水にゼラチンを入れ、ゼラチンをふやかせる→(2)(1)に残りの材料を加える→(3)(2)を火にかけ、ゼラチンを完全に溶かす→(4)粗熱を取り、器に入れ冷蔵庫で 30 分～40 分冷やし固める (完成)