

テンペ入カレーパン



材料 4人分 ★は倉敷地域産です

強力粉	400g
ドライイースト	8g
砂糖	40g
塩	8g
スキムミルク	30g
卵+水	260cc
バター	60g
卵、パン粉、油	
★じゃがいも	400g
★テンペ	300g
中身	
ブナしめじ	150g
玉ネギ	大1個
パイオン	1個
にんにく	少々
カレールー(中辛)	1/3箱

★じゃがいも、テンペ(大豆)は自家栽培

作り方

- 中身**
- 玉ネギは薄く、じゃがいもは皮つきのまま小さめに切る。テンペ、しめじはほくししておく。
 - 鍋に油を敷きすりおろしたニンニクを炒め、香りが出たら①の具を入れて炒める。
 - ②にパイオン、水(500cc)、カレールーを入れ、固くなるまで煮詰める。
- 生地**
- 強力粉の中に塩を入れて混ぜ、イースト、砂糖、スキムミルクを入れて混ぜる。卵水を入れて混ぜ、手に生地がつかなくなるまでこねる。
 - ①にバターを加え、生地が伸びるようになるまでこねる。
 - ボールにラップをかけ、1時間休ませる。
 - 生地を1個40g程度に分け、表面を伸ばすように丸める。
 - 乾燥しないように固く絞ったぬれ布巾をかけ、室温で15分置く。
 - 手のひらか麺棒で平らにする。
 - カレーを包み込み、蒸し器で5分程蒸す。
 - 溶き卵をくぐらせ、パン粉をまぶし、油で揚げる。

エコ観点からの工夫点

■じゃがいもを皮ごと利用。

料理 レシピ 相野 舞美(鬼ノ塚生活交流グループ) 謝社市

里芋のすいとん



材料 4人分 ★は倉敷地域産です

★里芋	150g
★人参	30g
しめじ	1/2パック
★青葱	20g
小麦粉	大さじ3
だし汁	750cc
中みそ	大さじ2

★里芋、小麦粉は自家栽培

作り方

- 里芋は皮ごと柔らかく茹でる。
- 人参はいちょう切りにする。しめじは石付きを取り、小房に分ける。青葱は小口切り。
- 里芋は皮をむいてつぶし、小麦粉を加えて混ぜる。
- だし汁に人参としめじを入れて煮立て、人参が柔らかくなった①を一口大にして入れる。火が通って浮いてきたら、みそを溶き入れて火を止め、葱を散らす。

エコ観点からの工夫点

■食材の丸ごと利用(親芋利用)。

料理 レシピ 松尾 佳子(市農生活改善クラブ) 倉敷市