



ホッキカレー

【材 料】 (4~5 人前)

- ・ホッキ 5個 ・玉ねぎ 2個 ・いも 3個 ・人参 2本
- ・カレールウ 1箱 (甘口) ・米 4~5合 ・油 適量

【作り方】

- ① ホッキをむいて千切りにします。
野菜を一口大に切り下準備をします。
- ② 鍋に油を入れ熱し、切った野菜をよく炒めます。
- ③ 水を加え沸騰したらアクを取り、野菜が柔らかくなるまで弱火~中火で煮詰めます。
- ④ 一度火を止め、カレールウを割り入れて溶かします。
- ⑤ 再び弱火でとろみがつくまで煮込み、最後にホッキを入れます。
- ⑥ ホッキが軽く赤くなったら火を止めます。

【つぶやき】

- ※ ホッキの耳も切って入れると味がぐ~んとアップします。
ホッキ貝の旨味と野菜の甘さが活かされています。
- ※ お好みに合わせて、カレールウの辛さ等を調節して下さい。
- ※ ホッキを入れて煮込むと、硬くなりますのでご注意ください！