

5月26日（土）の材料と調理法

<豚肉とレンコンのカレー風味炒め> 40 名人分

豚バラ肉	3000g	レンコン	2000g
じゃがいも	1000g	油	80ml
赤パプリカ	4 個	白だし	100ml
酒	300ml	カレーパウダー	2 袋
塩、	適量	こしょう	適量

<キャベツと黄色パプリカのツナ缶和え>

キャベツ	3 個	黄色パプリカ	3 個
塩、こしょう	適量	ツナ缶	9 個
油	適量		

<わかめとねぎのスープ>

わかめ（乾燥）	45 g	白ネギ	2 本
鶏ガラスープ	100g	塩、こしょう	適量
水	7000ml	ゴマ油	適量

無洗米	4 kg	水	6000ml
-----	------	---	--------

<美生柑>

美生柑	20 個		
-----	------	--	--

<調理法>

★豚バラとレンコンのカレー風味炒め

- ・豚バラは一口大にカット、レンコンは 1/4 で薄切りして酢水に浸ける、じゃがいもと赤パプリカはレンコンの大きさに合わせてカット
- ・レンコンとじゃがいもを軽くしたゆでする。
- ・油で豚肉、レンコン、じゃがいも、赤パプリカの順に炒め調味料を加える。

★キャベツと黄色パプリカのツナ缶和え

- ・キャベツと黄色パプリカは細切り
- ・油でキャベツと黄色パプリカをいため、ツナ缶と調味料で味付ける。

★わかめとねぎのスープ

- ・わかめは水を入れてふやかす、ねぎは薄切り
- ・水に鶏ガラスープと調味料で味付けして最後にわかめとねぎを入れてひと煮たち。

★ごはん

- ・10 合炊きに米 1330g+水 2000ml（約 7 合）、20 合炊きに米 2670g+水 4000ml（約 14 合）

★美生柑

- ・カット