

“共生のまちの新しい野菜「えどがわメティ」で多文化・多世代交流”

レシピ4：盒子(クウォズ・お焼き)のあん（カレー味）

材料(32個分)

- (A) にんじん 1本 ・オリーブオイル
(B) ジャがいも 大4個 ・塩 コショウ
(C) たまねぎ 大1個 ・とりがらスープの素（コンソメでも可）
・メティ2束 ・カレー粉
・ベーコン



盒子(クウォズ・お焼き)のあんの作り方

1. メティは先に根を取り、洗って水をよく切っておく。
(茎部分の硬いところは取り除く)
2. (A)～(C)の材料を 5～8mm 角程度のみじん切りにする。
3. メティは茎部分を細かく、葉の部分は荒く切る。
4. ベーコンは5mm程度の細切りにしておく。
5. にんじん・ジャがいもはラップをかけてレンジで蒸す。
※時間短縮のため(600W 10分程度)
6. オリーブオイルをひいたフライパンでたまねぎを炒める。
7. ベーコン、蒸したにんじん・ジャがいもも炒める。
8. 塩コショウを適量入れる。
9. とりがらスープの素（又はコンソメ）を適量入れる。
10. カレー粉を入れる。
11. ざっと混ぜたら火を止めて、メティを入れる。



皮に包んで焼く

12. あんを盒子(クウォズ・お焼き)の皮に包む。
13. オリーブオイルをひいたフライパンで蓋をして焼き、
片側に焼き色をつける。
14. ひっくり返して水を入れ、蒸し焼きにする。
15. 最後にオリーブオイルを少量入れて焼くと、
外の皮がパリッと仕上がる。



完成

