

【だいこんのカレー煮】



カレー風味のだい
こんはよく味がしみ
ていて、ご飯が進み
ます。

旬のだいこんがた
くさん食べられる献
立です。



材料（約4人分）

- ・油 適量
- ・豚肉 40.g ⇒こま切り
- ・酒 小さじ1 ⇒豚肉に振る
- ・たまねぎ 170g ⇒スライス
- ・だいこん 300g ⇒厚めいちょう切り

※大量調理用です。ご家庭では分量を加減しながら作ってください。

- ・にんじん 50g ⇒厚めいちょう切り
- ・油揚げ 20g ⇒うす切り
- ・長ねぎ 50g ⇒ななめ切り
- ・さやいんげん 20g ⇒ななめ切り
- ・鶏がらスープ 30cc
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・カレールウ 40g
- ・カレー粉 少々

調味料

作り方

- ① なべに油を敷き、豚肉とたまねぎを炒め、だいこん、にんじんも炒める。鶏ガラスープを入れ、具が3/4くらいかぶるよう水を足し、沸騰するまで中火で煮る。
- ② 野菜がやわらかくなってきたら油揚げを加え、調味料の酒としょうゆを入れて煮る。
- ③ 長ねぎとさやいんげんを加え、ひと煮立ちさせてから火を止める。カレールウを入れて溶かし、カレー粉を入れ煮込む。味がしみこんだらでき上がり。