

根菜ゴロゴロ和風カレー



※写真はイメージです

使った商品はこちら



SHIKOKU
WATERBURY
FOOD

小豆島 つゆのもと

小豆島木樽仕込醤油使用。
化学調味料、エキス不使用で
まろやかな味わいです。

根菜ゴロゴロ和風カレー

[材 料 (4人分)]

鶏ひき肉	200g
ごぼう(一口大に切る)	2本(200g)
里芋(一口大に切る)	4個(200g)
大根(一口大に切る)	7cm(270g)
れんこん(一口大に切る)	6cm(120g)
人参(一口大に切る)	1本(170g)
玉ねぎ(くし切りに切る)	1/2個(150g)
生姜(千切り)	1片分(16g)
サラダ油	大さじ2
水	1200ml
小豆島つゆのもと	150ml
A 〔カレー粉〕	大さじ3
〔片栗粉〕	大さじ3
〔小麦粉〕	大さじ3
〔水〕	150ml
ご飯	4人分

[つくり方] 調理時間:約30分 ※ご飯を炊く時間は除く

1. 玉ねぎ以外の野菜は、軽く水にくぐらせ、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で7~8分加熱する。
2. フライパンにサラダ油を熱し、生姜を入れる。香りがたってきたらひき肉を加えて炒め、色が変わったら玉ねぎ、1を加えて、さらに炒める。
3. 全体がしんなりしてきたら水、つゆのもとを加え、約15分煮る。
4. Aをボウルでまぜ3に回しいれ、手早くお玉で全体をまぜあわせとろみをつけながら、3~4分煮る。
5. 器にご飯をよそい、4をかける。

〔このレシピ1人分の野菜摂取量〕

淡色野菜230g (1日分摂取目標量230g)

緑黄色野菜40g (1日分摂取目標量120g)