

【冬野菜の和風カレー】

材料 (4人分)

ご飯	800 g
里芋	8 個
れんこん	1 節
玉葱	1/2 個
人参	1/4 本
水菜	1 束
ごぼう	1/2 本
長ネギ	1/2 本
豚ロース肉	200 g
カレー粉	大さじ 1
薄力粉	大さじ 2
塩	小さじ 1/3
醤油	大さじ 1
みりん	大さじ 1
だし汁	4 カップ
レモン汁	大さじ 1
ガラムマサラ	小さじ 1/2
油	大さじ 1



作り方

- ① 里芋は皮を剥き一口大に切る。れんこんと玉葱は5mm幅の薄切り、人参と水菜は食べやすい一口大、ゴボウと長ネギは斜め薄切りにする。里芋、れんこん、ごぼうは水にさらす。
- ② 鍋に油をひいて中火で熱し、玉葱と豚肉を炒める。肉の色が変わったら水菜以外の野菜を加えて炒め、カレー粉と薄力粉をふり入れ、さらに炒める。だし汁を加えて煮込み、アクがでたらその都度取り除き、静かに沸騰させた状態で蓋をし、15分ほど火にかける。
- ③ 野菜に火が通ったら、塩、醤油、みりんを加える。水菜を合わせて混ぜ、仕上げにレモン汁とガラムマサラを加えて香りをつける。
- ④ お皿にご飯を盛付け、③のルーをかけて完成。

エネルギー 569 kcal、タンパク質 20.5 g、塩分 1.5 g (1人分)