

【根菜カレーライス】



材料(4人分)

豚ももスライス	100 g
玉ねぎ	1 個
人参	1/2本
里芋	120 g (4 個)
れんこん	60 g
ごぼう	1/2本
カレールウ	80 g
サラダ油	適量
水	400ml

【レシピ】

野菜を一口大にカットする
玉ねぎ 半分に切り、薄切り
人参 半月切り
里芋 半分に切る
れんこん 乱切り
ごぼう たて半分に切り斜めに薄切り
鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め火が通ったら
の野菜を一緒に炒める
水を加えて15分ほど煮る
アクが出たら取り除く
野菜が柔らかく煮えたら火を止め、カレールウを入れる
再度、火にかけてとろみがつくまで混ぜる

里芋、れんこんは冷凍食品やチルド水煮の商品を使うと手軽に作れます
小さなお子様、飲み込みに不安のある方は必ず里芋は半分に切ってください

里芋を使うことでトロリとした食感のカレーライスになります

