

根菜カレー

ご飯物



根菜とは、土の中で成長する根や茎を食べる野菜のことです。根を食べる根菜の代表的なものは、にんじん、大根、ごぼう、かぶです。茎を食べる根菜の代表的なものは、れんこんやじゃがいもです。根菜は冬に旬を迎えるものが多く、食物せんいやビタミンC、無機質などが多く含まれていることが特徴です。

【材料／4人分（おとな）】

ごはん 茶わん4杯分

根菜カレー

豚肩平切肉 120g

おろししょうが . チューブ1cm程度

玉ねぎ 1個

にんじん 1/2本

大根 100g

ごぼう 1/3本(40g)

水 適量

和風だしの素 大さじ1/2

れんこん 100g

カレールウ 50g

しょうゆ 大さじ1強

みりん 小さじ1

【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・玉ねぎは縦半分に切り、薄切りにする。
 - ・にんじんと大根は、1.5cm角のさいの目に切る。
 - ・ごぼうは皮をこそげて小口切りにし、水にさらしておく。
 - ・れんこんはいちょう切りにして水にさらしておく。
- ② 鍋に豚肉とおろししょうがを入れていためる。
- ③ 豚肉の色が変わったら、玉ねぎとにんじんを入れて、玉ねぎが透き通るまでいためる。
- ④ 大根とごぼう、具材がかぶるくらいの水と和風だしの素を入れて煮る。
- ⑤ れんこんを入れて煮る。
- ⑥ 具材がやわらかくなったら、火を弱めてカレールウを加える。
- ⑦ カレールウが溶けたらしょうゆとみりんを加えて煮込む。
- ⑧ 器にごはんとカレーを盛り付ける。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 543kcal：たんぱく質 14.8g】