

かみかみカレーライス

《材料（4人分）》

・豚バラ肉	100g
・じゃがいも	中1個
・たまねぎ	中2個
・人参	小1本
・ごぼう	1/4本
・れんこん	100g
・水煮大豆	50g
・しょうが	1かけ
・にんにく	1かけ
・カレールウ	140g
・サラダ油	適量
・ウスターソース	7g
・ケチャップ	4g

《作り方》

- ① じゃがいも・人参・れんこんは 1.5cm 角のさいの目に切ります。たまねぎは薄くスライスして、ごぼうは乱切りにします。しょうが・にんにくはみじん切りにします。
- ② 鍋に油をひいて、豚バラ肉・しょうが・にんにくを炒めます。
- ③ ②に火が通ったら、たまねぎがしんなりし、水気がでるまで炒めます。
- ④ トロトロになったら、じゃがいも・人参・れんこん・ごぼうを入れて炒めます。
- ⑤ ④に大豆を加えて、材料が浸るくらいまで水を加え、やわらかくなるまで煮込みます。
- ⑥ やわらかくなったら、カレールウ・ウスターソース・ケチャップで味付けします。