

大根のカレー煮



材 料(4人分)

- ・大根・・・・・・・・・・・・・・・・300g
- ・豚ひき肉・・・・・・・・・・・・100g
- ・ニンジン・・・・・・・・・・・・100g
- ・タマネギ・・・・・・・・・・・・1個
- ・ホウレン草・・・・・・・・・・・・200g
- ・サラダ油・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ・ブイヨンスープ・・・・・・・・2カップ
- ・カレー粉・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ・砂糖・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- ・塩・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

作り方

- ① 大根、ニンジンは5cmの長さで拍子木切り、タマネギは薄切りにする。ホウレン草はゆでて4cmの長さに切り、水気をしぼる。
- ② フライパンにサラダ油を熱して豚ひき肉を炒め、肉の色が変わったらタマネギを加え、タマネギが透き通った感じになるまで炒める。
- ③ ②に大根、ニンジンを加えて少し炒め、ブイヨンスープを加えて煮る。煮立ったらアクを取って、カレー粉、砂糖、塩で味付けする。
- ④ 大根、ニンジンが柔らかくなったらホウレン草を加えて1～2分煮る。

(レシピ提供者からのアドバイス)

葉つきの大根があれば、ホウレン草ではなく大根の葉の方がおいしいです。