

れんこんシャキシャキ ドライカレー

安曇野市

下田 郁子



材 料

・豚ひき肉…200g ・玉ねぎ…150g ・れんこん…50g ・人参…30g
・ミックスビーンズ…50g ・コーン…50g ・枝豆…30g ・にんにく…1かけ
・しょうが…1かけ ・油…大1 ・コンソメ顆粒…小2 ・水…50cc
・トマトケチャップ…大3 ・ウスターソース…大1 ・カレー粉…大1～2
・塩、こしょう…少々 ・ごはん・パセリ

作り方

- ①玉ねぎ、れんこんは粗めのみじん切り。人参、にんにく、しょうがは小さめのみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがを炒め、豚ひき肉を炒める。
- ③玉ねぎをよく炒め、れんこん、人参を炒める。
- ④ミックスビーンズ、コーンを入れ、コンソメ、水、トマトケチャップ、ウスターソースを入れ、炒める。
- ⑤カレー粉、塩、こしょうで味をととのえ、枝豆を入れる。
- ⑥お皿にご飯を盛り、パセリを散らし、ドライカレーをかける。

工夫 した点

・れんこんは粗めのみじん切りにし、炒め過ぎないようにすることで、歯ごたえを残しました。
・ミックスビーンズを入れることにより、噛むことを意識し、豆の甘みも感じられます。
・コーン、枝豆を入れ、色鮮やかに仕上げました。
・素揚げにしたれんこん、ごぼうを付け合せにし、さらに噛むことを意識できるようにしました。