



根菜カレー

季節の根菜をカレーに。スパイシーなのにどこかほっとする味わいです。



材料（5人分）

れんこん	100g
大根	80g
にんじん	中1/2本（100g）
玉ねぎ	中1/2個（100g）
鶏こま切れ肉	200g
サラダ油	大さじ1
水	750ml
カレールウ	5皿分
白飯	適量

作り方

- 【1】 れんこんは皮をむいて1cm厚さの半月に切り水にさらします。
大きいものはちょう切りにします。大根、にんじん、玉ねぎも皮をむき、大根は1cm厚さのちょう切りにし、にんじんはひと口大の乱切りにします。玉ねぎは薄切りにします。
- 【2】 鍋にサラダ油を入れて火にかけ、鶏肉を炒めて色が変わったら、【1】を加えて全体に火が通るまで炒めます。次に水を加え、沸騰したらアクを取り除き20分煮込みます。
- 【3】 いったん火を止めて、ルウを割り入れてよく溶かします。
再び火をつけてとろみがつくまで煮込み、白飯とともに器に盛ります。

ワンポイント

お好みで他の根菜類を加えてもよいでしょう。

