



冬の大根出汁カレー



材料（1人分）

ごはん	220g
大根（1~1.5cm 角）	100g
玉ねぎ（粗みじん切り）	50g
合挽き肉	50g
おろしにんにく	小さじ 1/4
おろししょうが	小さじ 1/2
カレールウ（フレークタイプ）	30g
サラダ油	適宜
酒	大さじ 1
めんつゆ（希釈用 3 倍つゆ）	大さじ 3

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、角切りの大根を炒めます。軽く焼き目がついたら別の容器に移しておきます。カレールウを 30ml の湯で溶いておきます。
- ② 同じフライパンに再びサラダ油を熱し、おろしにんにく、おろししょうが、合挽き肉を炒めます。合挽き肉がぼろぼろになったら、玉ねぎを加えてしんなりとするまで炒めます。
- ③ 焼いた角切り大根をフライパンに戻し、水 200~300ml、酒、めんつゆを加えて大根が柔らかくなるまで煮ます。
- ④ 大根が柔らかくなったら、火を止め、湯で溶いたカレールウを加えてよく混ぜます。
- ⑤ 再び火にかけ、とろみがついたら完成です。

※カレールウ、めんつゆの量はお好みで加減してください。

ワンポイント

- 和風だしベースのカレーライスです。具材に大根を使用しているのであっさりとしています。
- 少し多めの生姜がポイント。白菜やブロッコリーなどの冬野菜をプラスして「冬野菜カレー」にアレンジも可能です。

