



ごろごろ根菜カレー



材料 (5人分)

材料名	数量
豚ヒレ肉	250g
【A】	
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
おろしにんにく	小さじ1
カレー粉	小さじ1
薄力粉	適量
玉ねぎ	100g
ごぼう	1本 (150g)
にんじん	中1本 (150g)
たけのこ水煮	150g
れんこん	150g
里いも	3個 (150g)
ゆり根	1個 (100g) お好みで
サラダ油	大さじ2
水	600ml
ローレル (ホール)	1枚
カレールウ	97g
雑穀ごはん	適量
アスパラガス (茹でたもの)	適量 (50g)

作り方

- 【1】 豚肉は1cm厚さに切り、【A】をもみ込みます。
- 【2】 玉ねぎはみじん切り、ごぼうは4cm長さ、にんじんは7-8mm厚さの輪切りにし、ごぼうとにんじんは下茹でします。たけのこは大きめに切り、さっと茹でます。れんこんは7-8mm厚さの輪切りにして水にさらします。里いもは皮をむいて大きめに切り、7-8分下ゆでして水にとってぬめりを取ります。ゆり根はバラバラに1枚ずつはがします。
- 【3】 鍋にサラダ油 大さじ1を中火で熱し、【1】に粉をはたきつけてソテーし、取り出します。
- 【4】 空いた鍋に残りのサラダ油を足し、玉ねぎを炒めます。玉ねぎが透き通ったらごぼう、にんじん、たけのこ、れんこん、里いもを加え、5分ほどしっかりと炒めます。
- 【5】 水、ローレルを入れて沸騰したらアクを取り、中火で12分ほど煮込みます。
- 【6】 【3】、ゆり根を加えてさらに5分煮ます。
- 【7】 いったん火を止め、ルウを割り入れてよく溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮込みます。
- 【8】 器に雑穀ごはんを盛り、【7】のカレーをかけ、アスパラガスを添えます。

