

ダイニングメニュー

やさしい味の時短カレー

白菜と白ねぎの和風カレー



■材料〈4人分〉

- はくさい……………400g
- 白ねぎ……………1本
- 豚肉うす切り(バラ)……………300g
- サラダ油……………大さじ1
- にんにく(みじん切り)……………1片
- しょうが(すりおろし)……………1片
- 塩……………少々
- 粗挽き黒こしょう……………少々
- カレー粉……………大さじ2
- 水……………500ml
- 固形コンソメスープの素……………2個
- だしの素……………小さじ2
- しょうゆ……………大さじ1~
- 水溶き片栗粉……………大さじ2~
- いんげん……………6本
- ごはん……………4杯分

■作り方…調理時間約25分

- ①はくさいはざく切りにし、白ねぎはななめ切りにする。いんげんは塩ゆでして、3等分に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、にんにくを弱火で炒め、香りが出てきたら、5cmの長さに切った豚肉を炒める。塩・粗挽き黒こしょう・カレー粉をふり入れ、さらに炒める。
- ③②に①のはくさい・白ねぎを加え、軽く炒め、ふたをして約10分蒸し焼きにする。
- ④③に水・固形コンソメスープの素・だしの素を加え、ひと沸きさせてあくを取り、しょうが・しょうゆを加えて煮込む。
- ⑤塩・粗挽き黒こしょうなどで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥器にごはんを盛り、⑤をかけ、①のいんげんを散らす。



- ・カレー粉を炒めると粉臭さが少なくなります。
- ・とろみを調節してごはんをうどんに代えてもおいしいです。

食事バランスガイド



1人あたり: 709 kcal



※厚生労働省・農林水産省提供