



親子エコ料理教室 2024-(1)

根菜カレー

子どもも大人も大好きなカレーを、冷蔵庫に残っている根菜で作ってみましょう。キーマカレーなので、短時間で手軽に作れるのもうれしいですね。

【材料】 2人分

豚挽肉	100g
だいこん	100g
にんじん	50g
植物油	5ml
水	100ml
トマトジュース	100g
カレールー	30g
塩コショウ	少々
ライス	お好みの量で



【作り方】

- ① だいこんは1cm角、にんじんは7mm角に切る。
- ② 鍋に油をひき、豚挽肉、にんじん、だいこんの順に入れ、3~4分炒める。
- ③ 水を加え、弱火で5~6分煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、トマトジュースを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 火を一旦止めて、カレールーを入れてよく混ぜる。
- ⑥ ルーが溶けたら、再び火をつけて弱火でとろみがつくまで5~6分煮込む。
- ⑦ 味をみて、塩コショウはお好みで加える。
- ⑧ お皿にライスとカレーを盛り付ける。

【おすすめのトッピング】

- ・大根の葉の塩もみ
- ・きざみピクルス
- ・きざみドライフルーツ
- ・たまご(生またはゆで)
- ・ナッツ類(スライスやきざみ)
- ・いろいろためして、自分の好みを見つけよう。

