

# こん コン根カレーライス

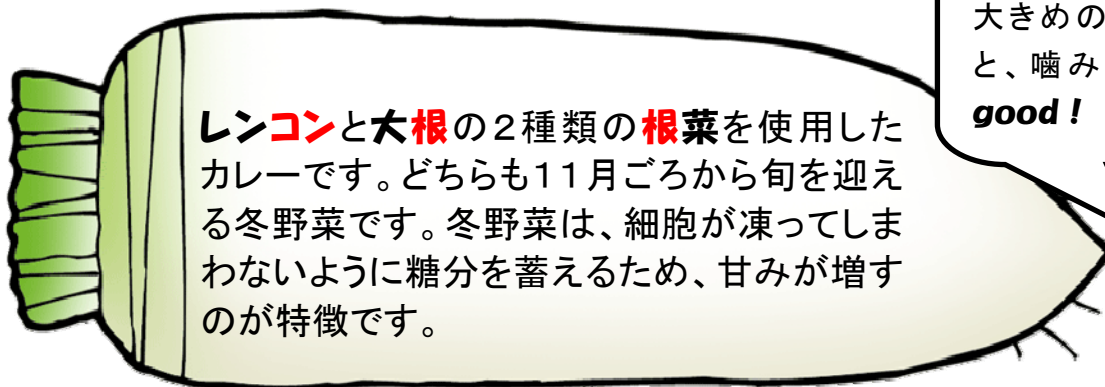
## (材料 4人分)

- ・ 豚肉 100 g
- ・ だいこん 80 g (2cm 角)
- ・ にんじん 1/3 本 (いちょう)
- ・ れんこん 60 g (乱切り)
- ・ たまねぎ 中1個 (くし型)
- ・ グリンピース 15 g
- ・ カレールウ 60 g
- ・ おろししょうが 1 g
- ・ おろしにんにく 1 g
- ・ 塩・こしょう 少々
- ★ コンソメ 小さじ 1
- ★ トマトケチャップ 大さじ 1
- ★ ソース 小さじ 1
- ★ チャツネ 小さじ 1
- ・ 油 適量



## (作り方)

- ① 野菜はそれぞれの大きさに切る。
- ② 鍋に油をひき、豚肉をしょうが・にんにく・塩・こしょうでいためる。
- ③ 野菜を加えていため、水を入れ煮込む。
- ④ ひと煮立ちしたらコンソメを加える。
- ⑤ ★印の調味料を入れ、カレールウ・グリンピースを加えて煮込む。



レンコンと大根の2種類の根菜を使用したカレーです。どちらも11月ごろから旬を迎える冬野菜です。冬野菜は、細胞が凍ってしまわないように糖分を蓄えるため、甘みが増すのが特徴です。

れんこんは2cm 程度の大きめの乱切りにすると、噛みごたえがあり good!

