

野木町地産地消メニュー



123 大根とほうれん草のカレー



調理時間 30～40分

冬野菜をメインにした、野菜たっぷりのカレーレシピ

食材の旬

大根 秋～冬

ほうれん草 冬

【材料】

豚肉(角切り)	150g
塩・こしょう	各少々
大根	10cm
ほうれん草	1/2束
生姜(せん切り)	1かけ
サラダ油	小さじ2
水	1と1/2カップ
カレールウ(市販)	40g
ウスターソース	小さじ1
ごはん	300g

【作り方】

- ①豚肉に塩、こしょうをふる。大根は1cm角に切る。ほうれん草は茹でて、3～4cm長さに切る。
- ②鍋に油を入れ生姜を中火で炒め、香りが出たら大根を加え透き通るまで炒める。豚肉を加え炒める。水を加え、弱めの中火で5分間煮る。
- ③火を止めてからカレールウとウスターソースを加え混ぜる。中火にかけほうれん草を加え、混ぜながら溶かす。器にごはんを盛り、カレーをかける。

～ひとくちメモ～

冬野菜を使って野菜たっぷりカレーを楽しみましょう。