料理名： カレー肉じゃが



【材料（４人分)】

・豚肉	５０ｇ
・じゃがいも	中３個
・たまねぎ	１個
・にんじん	１/２本
・ちくわ	１本
・糸こんにゃく	１００ｇ
・おろししょうが	小さじ１/４
・酒	小さじ１
・カレー粉	小さじ１/２
★しょうゆ	大さじ３
★カレールウ	１かけら（１５ｇ）
★お湯	１/２カップ

【作り方】

① 豚肉は一口大、じゃがいもは乱切り、たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、ちくわは輪切りにする。糸こんにゃくは１０㎝程度にぶつ切りにして、下ゆでする。★のカレールウをきざみ、半分量のお湯と醤油で溶かしておく。

② 豚肉を、おろししょうが、酒、カレー粉で炒める。火が通ったら、たまねぎとにんじんを入れていためる。

③ 残りのお湯を入れて煮立ってきたら、じゃがいもを入れる。

④ じゃがいもに火が通ったら、★の調味料を入れる。

⑤ ちくわ、糸こんにゃくを鍋に入れて、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。

【ポイント】

○ 男爵というじゃがいもを使うとほくほくとした食感になり、メークインというじゃがいもを使うと煮崩れしにくいです。

○ カレー味が食欲をそそり、子どもに好評なメニューです。グリンピースやさやいんげんを入れると、彩りがよくなります。

