

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。