

大根としめじの骨太カレー



材料：4人分

大根	400 g
たまねぎ	大1個
しめじ	小1/パック
豚薄切り肉	200 g
しょうが	1かけ
バター	大さじ1
水またはスープ	4カップ
カレールウ	150 g
スキムミルク	大さじ4
ぬるま湯	大さじ4
ごはん	800 g

【1人分】 エネルギー：327kcal
たんぱく質：12.9 g 脂質：5.2 g
炭水化物：103.6 g ナトリウム：1693mg

主食



作り方

1. 大根はいちょう切り、しめじは石づきを取り小房に分け、豚肉は2cm幅に切る。玉ねぎは薄切り、しょうがはみじん切りにする。
2. 鍋にバターを入れ、1のしょうが、玉ねぎを炒め、しんなりしたら大根と豚肉を加える。
3. 豚肉の色が変わったら、水かスープを加え、沸騰したらアクを除き、中火で煮る。
4. 大根が軟らかくなったら、いったん火を止め、カレールウを割り入れ溶かす。
5. しめじを加え、一煮立ちさせ、ぬるま湯で溶いたスキムミルクを加え混ぜる。
6. 皿にごはんを盛り、カレーをかける(好みでパルメザンうす削りチーズ、福神漬けなどを添える。