

大根と豚肉のカレー煮

材料（4人分）

大根	900g
	[皮 100g]
	[正味 800g]
ねぎ	100g
豚小間切れ	300g
A { 酒	大さじ1
はちみつ	小さじ1
ケチャップ	大さじ1
カレー粉	小さじ1
サラダ油	大さじ1
だし汁	500ml
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
カレー粉	小さじ2
{ 片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

作り方

- ①大根は皮を剥いて乱切り、ねぎは1cmの小口切りにする。
- ②ビニール袋に豚肉とAを入れよくもみこむ。
- ③厚手の鍋にサラダ油を入れ熱し、大根を炒める。まわりが少し透き通ったら、豚肉を加え色が変わるまで炒める。
- ④③にだし汁を入れあくを取ってから、しょうゆ、みりん、カレー粉を加え、はしを通る位まで煮たら火を止め、味を浸み込ませる。
- ⑤食べる少し前に再加熱し、沸騰したら、ねぎを加え強火で煮汁が半量位になるまで煮詰める。（時々鍋返しする）
- ⑥⑤に水溶き片栗粉で様子を見ながらとろみをつけて、出来上がり。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：298kcal	脂質：15.9g
タンパク質：16.4g	塩分相当量：1.4g

提供

コープ健康クッキング
コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー