

根菜カレー煮

材料（2人分）

れんこん	1/4節（50g）
ごぼう	1/3本（50g）
にんじん	4cm長さ（40g）
たまねぎ	1/3個（50g）
さやいんげん	20g（3～4本）
しょうが・にんにくみじん切り	少々
サラダ油	大さじ1/2
カレー粉	小さじ2
小麦粉	小さじ2
だし	1カップ
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

エネルギー	185 ｷﾛｶﾛﾘｰ
塩分	1.6ｸﾞﾗﾑ



作り方

①下準備

れんこん・ごぼう・にんじん…乱切り

たまねぎ…くし形に切る

さやいんげん…筋をとってゆで4cm長さに切る

②鍋に油を熱し、しょうが、にんにくのみじん切りを炒め、香りがたったら

①を加えて炒める

③カレー粉、小麦粉を振り入れて炒め、だしを加えてよく混ぜる

煮立ったらあくを取り、火を弱めて4～5分煮る

みりんとしょうゆを加えてやわらかくなるまで煮る

④さやいんげんを加えてさっと煮る