

料 理 名	根菜カレー	
材料名（4人分）	数量(g)	調 理 法
米	2 合	① 米を洗い、規定量の水を入れて 30 分程度浸水させてから炊く
豚小間肉	200g	
れんこん	60g	② 具は食べやすいようにすべてコロコロに切る
ごぼう	60g	
玉ねぎ	60g	③ 鍋を火にかけて、油を敷き、豚肉を炒め火が通ったら②の野菜を加えてさらに炒める
人参	120g	
じゃがいも	90g	
サラダ油	適宜	
カレールウ	50g	④ ③に、ひたひた位の水を加え、弱火でコトコト煮る
		⑤ 野菜が柔らかくなったら、一度火を止め、ルウを加えて溶かし、再度火をつけて、とろみを調える
<p>【特記事項】</p> <p>とろみが強ければ、⑤で水分を少しずつ足してのばし、とろみを調える</p>		