

れんこんのカレーそぼろ炒め

材料 (1人分)

れんこん	25g
大豆(水煮)	10g
スナックえんどう	10g
合いびきミンチ	6g
トマト	5g
玉ねぎ	5g
にんにく・しょうが	少々
カレールウ	1g
ウスターソース	0.6cc
塩こしょう	少々
オリーブ油	適宜
水	適宜



作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、にんにく、しょうがはすりおろす。オリーブ油で炒め、ミンチを加えて混ぜる。トマト、カレールウを入れて炒め煮し、ソースを加える。
- ②れんこんを5mm厚さのいちょう切りし、オリーブ油で炒め、大豆、カレーそぼろ、水を加えて炒め煮する。スナックえんどうはさっとゆでて、斜め半分に切る。
- ③ソース、塩こしょう、スナックえんどうを加えて仕上げる。