

野菜をおいしく食べましょう!・・・たまねぎ編

皆さんの大好きなカレー。そんなカレーに欠かせないのが、玉ねぎです。このカレーで、たまねぎの甘みと、大豆のホックリ感を味わって下さい。あっという間にできるお手軽カレーです。

《豚肉と大豆のカレー》



材料

豚肉(薄切り)・・・300g
玉ねぎ・・・1～1.5個
にんにく・・・1片
ゆで大豆・・・250g
水・・・1.5カップ
ローリエ・・・1枚
コンソメ・・・1コ～2コ
市販のカレー粉・・・適宜

作り方

- ①豚肉は一口大に切る。玉ねぎは、薄切り、にんにくは、みじん切りにする。
- ②厚手の鍋にサラダ油(大さじ3)を入れ、にんにく・玉ねぎ・豚肉を入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③②に大豆・ローリエ・水・コンソメを入れ、2～3分煮る。
- ④市販のカレー粉を入れ、味を調える。

・・・ひとことポイント・・・

- ◆少し時間がある方は、是非大豆を煮てみて下さい。その時の煮汁を使って具を煮ると、カレーにコクが出ます。

＊大豆の煮方・・・大豆は一晩水につける。ふやけた豆を鍋に入れ、柔らかくなるまで煮る。

- ◆玉ねぎの量は、お好みで。

(提案者:みちくさ会会員 井上利子)