



かきとかぶのカレー鍋



材料（4人分）

カレールウ（中辛）	3皿分（45 g）
かき	400 g
かぶ	4個
プチトマト	1/2パック
豆腐（木綿）	1丁（300 g）
ぶなしめじ	1パック（100 g）
長ねぎ	2本（200 g）
水菜	1/2束（75 g）
しょう油	大さじ1
かつおだしの素	小さじ1
水	1,200ml（6 カップ）

作り方

- 【1】 かきはボールに入れて塩（分量外）を加えてよく混ぜ、よごれを取りながら水洗いし、ざるにあげておく。かぶは葉を1cmほど残して切り、皮をむいて4つ割りにする。
- 【2】 長ねぎは斜め切りにし、水菜は5cmの長さに切る。ぶなしめじは小房に分け、豆腐は8等分に切っておく。
- 【3】 土鍋に湯を沸かし、かつおだしの素を入れる。いったん火を止め、くずしたルウを入れて、溶けるまで混ぜ、再び弱火で4～5分煮立て、しょう油を加える。
- 【4】 【3】の土鍋にかぶ、かき、長ねぎを入れて煮立て、火が通ったらその他の具を加える。

ワンポイント

シメはご飯を入れてリゾットで！

