



大根カレー

大根おろしと大根の水分で仕上げる、優しい味わいのカレーです。皮を使って付け合せも作ります。



材料（2人分）

大根	1/2本
オリーブオイル	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
カレー粉	大さじ1
醤油	大さじ2
砂糖	小さじ1/4
<付け合わせ>	
大根の皮	1/2本分
オリーブオイル	大さじ2
カレー粉	小さじ1
塩	少々
酢	小さじ2
白飯	適量
パセリ	適量

作り方

- ① 大根はよく洗って皮をむき、皮は3cm長さ、3mm幅の千切りにします。皮をむいた大根は半分を1cm厚さのいちょう切り、残りはすりおろします。
- ② 付け合わせを作ります。フライパンにオリーブオイルを熱し、大根の皮を入れて炒め、カレー粉、塩で味付けします。ボウルに入れ、酢を加えて和えます。
- ③ フライパンにオリーブオイル、おろしにんにくを入れて熱し、大根を炒めます。全体に油がまわったら、大根おろし、カレー粉、醤油を加えて混ぜます。ふたをして弱火で大根がやわらかくなるまで15分ほど煮込み、砂糖を加えて混ぜます。
- ④ 器に白飯を盛り、③をかけます。パセリをふって、②の付け合わせを盛ります。

ワンポイント

大根の水分が少ない時期は、水を50mlほど足してください。

