



## 大根と鶏ひき肉の和風カレー



### 材料（4人分）

材料名	数量
カレールウ	80 g
めんつゆ	小さじ2
大根	1/2本(約400 g)
生姜	10 g
鶏ひき肉	200 g
水	500ml
万能ネギ	少々

### 作り方

- 【1】大根は約2cmの厚さでイチョウ切りにし、表面が透き通るまで下茹でし、ザルにあげておきます。生姜は細かく千切りにします。

Point！下茹でをすると、味が染み込みやすくなります。

生姜はすり下ろしたり、みじん切りでもOKです。千切りは食感や風味をより楽しめます。

- 【2】鍋にサラダ油を熱し、千切りした生姜を香りがたつまで炒め、さらに鶏挽肉を炒め合わせます。鶏挽肉に火が通ったら1の下茹でした大根を鍋に加え、軽く炒め合わせます。
- 【3】鍋に水を加え煮立ったら蓋をして弱火で10分煮込み、いったん火を止め、カレールウを入れます。ルウが溶け込んだら、めんつゆを加え、再び弱火で15分煮込みます。
- 【4】お皿に盛り付け、お好みで万能ネギを散らして完成です。

