



国際果実野菜年
2021



淡色野菜のカレー



材料 (5人分)

材料名	数量
ベーコン (厚切り)	200 g
大根	250 g
白菜	250 g
長ねぎ (白い部分)	2本 (150 g)
セロリ	2本 (150 g)
マッシュルーム	1パック (100 g)
オリーブオイル	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1
水	750ml
ローレル (ホール)	1枚
カレールウ	99 g
白飯	適量

作り方

【1】

ベーコンは1cm角の棒状に切ります。

【2】

大根は7-8mm幅のいちよう切り、白菜は2cm角、長ねぎは縦半分にして2cm長さに、セロリは筋を取って縦半分にして2cm長さに切ります。

マッシュルームは5mm厚さの薄切りにします。

【3】

フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱し、ベーコンを炒めます。ベーコンの周囲がこんがりしてきたら【2】を加え、7-8分かけてじっくりと炒めます。

【4】

白菜がくっつきやすくなってきたら、水、ローレルを加えます。

沸騰したら弱火にしてアクを取り、フタをして10分ほど煮込みます。

【5】

いったん火を止め、ルウを割り入れてよく溶かします。再び弱火でとろみがつくまで、ときどき混ぜながら煮ます。

【6】

器に白飯を盛り、【5】のカレーをかけます。

