



ぶりと薄切り大根のカレー



材料 (5人分)

材量名	数量
ぶり	4切
長ねぎ	2本
大根	300g
サラダ油	大さじ1
水	650ml
カレールウ	99g
白飯	適量
フレッシュハーブ	シブレット適宜

作り方

- 【1】 ぶりはひと口大に切り、長ねぎは3cm厚さのぶつ切り、大根はスライサーで薄い輪切りにし
- 【2】 フライパンにサラダ油を中火で熱し、ぶり、長ねぎを入れてこんがり炒めます。大根を広げてのせて水を加え、沸騰後1-2分煮ます。
- 【3】 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煮込み
- 【4】 器に白飯を盛り、【3】のカレーをかけ、シブレットを飾ります。