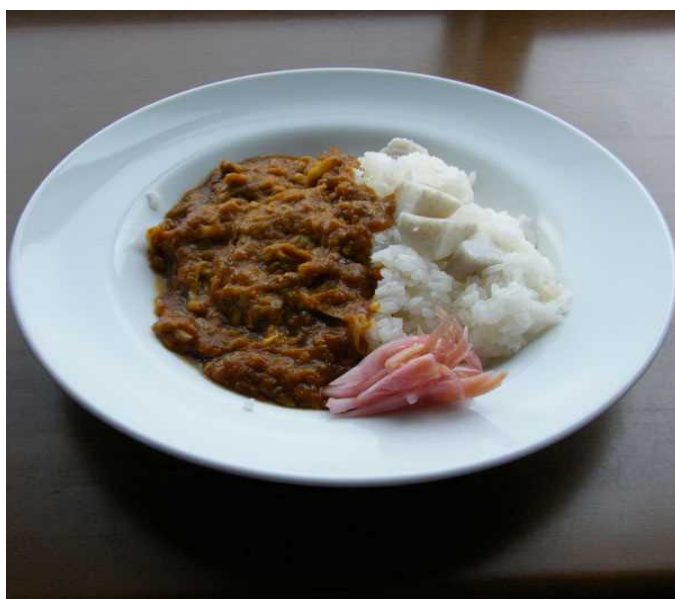


サトイモカレー



材 料（4皿分）

サトイモ	中4～5個
米	2.5合
白だし	小さじ2
塩	小さじ1/2
神奈川県産カレールー	1袋
ショウガ	1片
豚ひき肉	100g
ニンジン	1本
タマネギ	1個
長ネギ	1本
サラダ油	大さじ1
めんつゆ	大さじ2
みりん	小さじ2

作 り 方

- 1) サトイモは洗って皮をむき、2cm角に切って、塩(分量外)でぬめりを取っておく。
- 2) 米は研いでから炊飯器に入れ、白だし・塩を入れ、2.5合分の水加減をしてサトイモをのせてサトイモご飯を炊く。
- 3) ショウガ、ニンジン、タマネギはすりおろし、長ネギは斜め切りにしておく。
- 4) 厚手鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒め、ショウガを加え、水600ccを更に加え、ニンジン、タマネギを入れて15分煮る。
- 5) 火を止めてからカレールーを入れ、かき混ぜながら弱火で15～20分煮る。
- 6) めんつゆ・みりん・長ネギを加えて5分くらい煮て出来上がり。
- 7) サトイモご飯に、出来上がったカレーをかける。

* 薬味にミョウガをすし酢に漬けたものをきざんで添えるとよい。