

「冬自慢」ダイコンの 和風カレー

ダイコンのレシピ



おでんや煮物もいいけど、和風カレーは
いかが？ 和風のだしがベースです

材料 (5皿分)

ダイコン「冬自慢」……………1/3本
ニンジン……………小1本
ゴボウ……………1/2本
タマネギ……………小1個
鶏もも肉……………1枚
ショウガ……………1片
サラダ油……………適量
だし汁……………適量
市販のカレールウ……………5皿分
しょうゆ……………大さじ1
小ネギ(斜め切り)……………1/2束
塩・こしょう……………適量
ご飯……………750g (1皿分 150g)

作り方

- ① ダイコンは2cm厚さのいちよう切り、ニンジン、ゴボウは一口大の乱切り、タマネギはくし切りにします。鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうを振っておきます。
- ② 鍋にサラダ油を熱してみじん切りにしたショウガを炒め、よい香りがしてきたら鶏もも肉を入れて炒めます。
- ③ 肉の表面に焼き色がいたら、(1)の野菜を全て加え炒め合わせ、だし汁を加えて煮込みます。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、カレールウを溶かし入れ、最後にしょうゆと小ネギを入れて火を止めます。