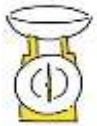
カレー風味のふろふき大根



・煮汁のカレースープは、スープで飲めるくらいの濃さにしよう！
・おでんの具を入れて、おでんにアレンジしても美味しいよ！





材料

大根	200g	（コンソメ、カレー粉、水）
しめじ	20g	→大根がかぶる位の量でカレーが
ツナ	10g	濃くなりすぎないように
グリンピース	少々	



作り方

①大根を輪切りにして、米の研ぎ汁で7分茹で、よくさらします。
②コンソメとカレー粉のスープに入れ、大根が柔らかくなるまで煮ます。
③大根はお皿に取り、残った煮汁でしめじとツナを煮ます。
④お皿に取った大根にしめじ、ツナ、グリンピースを盛り付け、スープをかけて完成。



レシピを作ってみての感想をぜひ教えてください！

感想用QR

2026 年 10 月　伊豆の国市　健康づくり