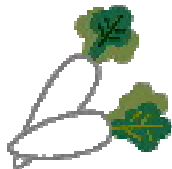


# 大根としめじの骨太カレー

## 《材 料》(4人分)

大根	.....	400g
玉ねぎ	.....	大1個
しめじ	.....	小1パック
豚薄切り肉	.....	200g
しょうが	.....	1かけ
バター	.....	大さじ1
水またはスープ	.....	4カップ
カレールウ	.....	80g
スキムミルク	.....	大さじ4
ぬるま湯	.....	大さじ4
ごはん	.....	800g



## 《作 り 方》

大根はいちょう切り、しめじは石づきを取り小房に分け、豚肉は2cm幅に切る。玉ねぎは薄切り、しょうがはみじん切りにする。

鍋にバターを入れ、①のしょうが、玉ねぎを炒め、しんなりしたら大根と豚肉を加える。

豚肉の色が変わったら、水かスープを加え、沸騰したらアクを除き、中火で煮る。

大根が軟らかくなったら、いったん火を止め、カレールウを割り入れ溶かす。

しめじを加え、一煮立ちさせ、ぬるま湯で溶いたスキムミルクを加え混ぜる。

皿にご飯を盛り、カレーをかける(好みでパルメザンうす削りチーズ、福神漬けなどを添える)。