

2015年1月～3月村上市給食

4	料理名	根菜の味噌キーマカレー
	コメント	みんな大好きなカレーに、冬の根菜と味噌を入れて懐かしい味に。
	材料 (2人分)	合挽き肉 150g 大根 6cm 里芋(小) 6個 玉ねぎ 2個 にんにく 1片 カレールウ 1/2箱 サラダ油 大さじ1 バター 大さじ1 味噌 大さじ1～2
	作り方	1、大根はいちょう切り、里芋は一口大、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。  2、鍋にサラダ油とバターを入れ、弱火でにんにくと玉ねぎをよく炒める。  3、2に肉を入れよく炒め、規定量の水(分量外)と大根と里芋を入れて柔らかくなるまで煮込む。  4、カレールウを入れて、かき混ぜながら溶かし、最後に味噌を入れ味を調整する。
	ワンポイント	味噌は一番最後に溶かし入れてください。