

冬-1 白菜と豚の米粉カレー

【材料】（5人分）

温かいご飯 5人分
豚バラ薄切り肉 200g
白菜 1/4個
玉ねぎ 1個
じゃがいも 2個
サラダ油 大さじ1
カレー粉 5皿分
水 適量



【作り方】

1. 白菜は葉と軸に切り分け、葉はざく切り、軸は長さを2~3等分にして縦細切りにする。玉ねぎは縦薄切りにする。じゃがいもは芽を取って皮つきのまま一口大に切り、水に3分さらす。豚肉は一口大に切る。
2. 鍋を熱してサラダ油をひき、玉ねぎを中火で炒める。肉の色が変わったら、水気を切ったじゃがいもを加えて炒める。
3. じゃがいもに油が回ったら、カレールウの表示量から1/2カップを減らした量の水を加える。じゃがいもに火が通ったら、カレールウを加えて溶かす。白菜を何回かに分けて加える。とろみがつくまで混ぜながら10分くらい煮る。