

# 大根のカレー煮

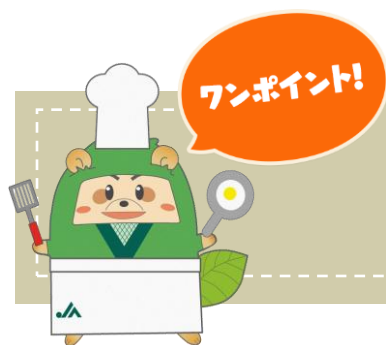


## 材料(4人分)

ダイコン	… 1/2本
ニンジン	… 1/2本
レンコン	… 90g
酢	… 小さじ1
鶏モモ肉	… 300g
塩・コショウ	… 少々
片栗粉	… 大さじ1/2
サラダ油	… 適量
水	… 350ml
顆粒ダシ	… 小さじ1
酒	… 大さじ1
砂糖	… 大さじ1/2
カレー粉	… 大さじ1
しょう油	大さじ1/2

## 作り方

- 1) ダイコンとニンジン、レンコンの皮を剥き、5mm幅のいちよう切りにする。レンコンは酢水に浸けておく。
- 2) 鶏モモ肉は食べやすい大きさに切って塩・コショウを振り、片栗粉を全体にまぶす。
- 3) サラダ油を引いたフライパンで鶏モモ肉を皮面から焼き、①の野菜を加えてさらに焼く。
- 4) 水と顆粒ダシを加え、落とし蓋をして煮る。途中で酒と砂糖を加え、やわらかく煮えたらカレー粉としょう油を加えてひと煮立ちさせたらできあがり。



カレー味で体もポカポカ♪



JAこうか  
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

