

クセの強い干葉は、旨味
を利用したドライカレーに♪

川俣菜のドライカレー

採れたて

干葉

子供向け

大人向け

材料 (4人分)

| | | | |
|-------------|------|----------|--------|
| 川俣菜 (干葉) | 2株 | カレールウ | 1/2箱 |
| 川俣菜 (茹でたもの) | 200g | トマトケチャップ | } 大さじ2 |
| 玉ねぎ | 1個 | ウスターソース | |
| 人参 | 1個 | サラダ油 | 大さじ1 |
| 生姜・にんにく | 1片 | | |
| ひき肉(牛豚) | 300g | | |
| 卵 (目玉焼き用) | 4個 | | |
| ごはん | 4杯分 | | |



干葉のクセもなく、食物繊維も豊富なのでヘルシーに食べられます。

クミンパウダーやガラムマサラを入れると、本格的な味に。



作り方

- 1 材料Aはすべてみじん切りにする。干葉は熱湯をかけ30分ほど放置し、柔らかくなったら、材料Aと同様みじん切りにする。
- 2 フライパンを中火にかけ油を引き、①のうち玉ねぎ・生姜・にんにくを良く炒める。薄茶色に変わったら、豚ひき肉と残りの①すべて入れ良く炒める（肉には必ず火を通す）。
- 3 一度火を止め、刻んだカレールウとトマトケチャップ、ウスターソースを入れ、ルウがある程度溶けたら、再び火にかけ、軽く煮込めば完成。ごはんの上にカレーと目玉焼きを乗せます。