

# 3Rクッキングレシピ

旬を迎える**れんこん**&**ごぼう**!!新鮮なうちにまるごといただきましょう!

**れんこんの選び方**：ふっくらとして太い物、持った時にずっしりと重みを感じる物が水分をしっかりと保っておいしいです。

**ごぼうの選び方**：ひげ根が少なく、なるべく先の方まである程度の太さのあるものを選びましょう。  
ぐにゃぐにゃと曲がるものは避けてください。

## お腹すっきり和風ヘルシーカレー

### 材料（6人分）

お米	3.5 合
れんこん （大きめ1節）	300g
ごぼう	1本
豚こまぎれ肉	300g
しめじ	1房
カレールー （辛口）	6人分
油	大1
醤油	大1
水	700ml

### 【作り方】

- ① れんこんは皮をむいて乱切りに、ごぼうは皮をこそげてななめ薄切りにし、それぞれ水にさらす。  
豚こまぎれ肉は一口サイズに、しめじは石づきをとり食べやすい大きさにほぐす。
- ② フライパンを中火にかけて、油をなじませ、豚肉を入れて約2分いためる。
- ③ 肉の色が変わったら、れんこん、ごぼう、しめじを加えて炒めあわせる。
- ④ 水を加えて、煮立ったらアクをとって火を止め、カレールーを入れる。
- ⑤ 再度火にかけ、10分煮込む。
- ⑥ 最後に醤油を加え、味を整えて完成!

### ★おすすめポイント★

カレーの常識を覆す「大人味」の一品!!  
辛口ルーでパンチをきかせた味に仕上げます。  
水をベジプロスに代えると、野菜の甘みが出ます。  
ベジプロスは、お味噌汁などの汁物にも使えます。



# 根菜たっぷりスープ

ベジブロスを使ってみましょう

## 材料（6人分）

じゃがいも	2個
（大きい場合は1個）	
ごぼう	100g（1/2本）
大根	100g
（目安として4cm）	
人参	1/2本
（大きい場合は1/4本）	
ブロッコリー	1/4房
玉ねぎ	1/2個
（大きい場合は1/4個）	
れんこん	カレーの分量
から少し分ける	
ソーセージ	5~6本
コンソメ	2キューブ
塩コショウ	少々
醤油	少々
サラダ油	適量
水（ベジブロス）	600ml

## 【作り方】

- ① 玉ねぎはざく切り、ブロッコリーは一口サイズ、その他の野菜は1.5cm程度のさいの目切りにする。人参とごぼうは電子レンジ（600W）で3分程度加熱する。ソーセージは1cm幅の輪切りにする。
- ② 鍋に油をひき、野菜、ソーセージを軽く炒める。
- ③ 油がまわったら、コンソメと水（ベジブロス）を入れ、弱火で15分程度煮込む。
- ④ 最後に塩コショウ、醤油で味を整える。

## ★おすすめポイント★

具たくさんで野菜の甘みを感じるスープです。塩分を控えめにして、ベジブロスと素材の味を楽しみましょう。

サツマイモやカボチャなど、使う野菜はお好みで！冷蔵庫に残っている野菜を活用できます。

