

みんなの大好きメニュー！

冬瓜のカレー汁



材 料 4人分

冬瓜	200g
豚肉	50g
炒め用油	少々
干しいたけ	1個
小松菜	1株
だし汁(かつお)	600cc
カレー粉	小さじ1/2
食塩	小さじ1/4
しょうゆ	大さじ1/2強
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2

作 り 方

- 1 冬瓜は中わたをとり、皮を厚めにむいて食べやすい大きさに切る。
- 2 干しいたけは水でもどして千切り、小松菜は1cm程に切って下茹でをする。
- 3 油を熱し、豚肉、冬瓜を順に炒める。
- 4 干しいたけ、もどし汁、だし汁、酒を加えて煮る。
- 5 材料が煮えたら食塩、しょうゆを加える。
- 6 下茹でをした小松菜、カレー粉を加える。
- 7 水溶き片栗粉でとろみをつけて味を調える。