

切干大根のツナカレー煮

★材料(4人分)

切り干し大根	20g	
人参	1/4本	
冷凍いんげん	4本	
ツナ缶(小)	1缶	
A	砂糖	4g
	みりん	4g
	しょうゆ	8g
	カレー粉	少量
	だし汁	適量
油	適量	



★作り方

- ①水で戻した切り干し大根を食べやすい大きさに切る。
- ②人参を細切りにして、冷凍いんげんは斜め切りにする。
- ③①、人参、ツナ缶を油で炒める。
- ④Aの調味料を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤出来上がる前に冷凍いんげんを入れる。
- ⑥味がしみ込むまで煮る。

★工夫点

ひじき・キノコ類・ピーマン・厚切りベーコン・しらたき・長天・油揚げなど色々な組み合わせで作っても楽しみが広がります。