

☆大根と肉豆腐のカレー煮込み☆

◎大根と豆腐に味が染みて美味しい☆いつもの煮物とはひと味違う、カレーのスパイスが効いた体温まる一品です！



たっぷり作りすぎても、次の日は味が染みて美味しくなり、ご飯にかけて生卵をのせても美味しく食べる事が出来ます！！



★1人分★

286kcal

🍴材料/2人分

木綿豆腐 270g(1丁) 大根 200g 牛薄切り肉 100g 玉ねぎ 1/2ヶ オリーブ油大さじ 1/2
カレー粉大さじ 1 しょうゆ大さじ 1.5 砂糖小さじ 2 水 200cc

🍴作り方

- ① 豆腐を八つに切り、キッチンペーパーで水気を取る。
- ② 牛肉は 5 cm位の長さに切り、玉ねぎは 8 等分のくし形、大根は皮をむいて 2 cm位の輪切りにしてから 6 等分のいちょう切りにする。
- ③ 熱したフライパンにオリーブ油をひき、牛肉・玉ねぎを入れてかるく炒めたら、カレー粉をふり入れながら全体になじむように炒め合わせる。
- ④ ③に大根を入れ、水・砂糖・しょうゆを入れて少し煮立たせたら、豆腐を入れて 7~8 分煮て出来上がり！



★旬の食材★  **大根** ~冬の大根は甘みが増して美味しいです！~

大根は部位によって調理の方法を変えると、もっと美味しくなります！

葉は緑黄色野菜で、食物繊維やカルシウム、ビタミンC、カリウム、鉄分が多く含まれます。おひたしや味噌汁の具に向いています。

葉に近い青首の部分は根の部分では一番ビタミンCが多く含まれています。辛味は弱く、かためなのでサラダや大根おろしが向いています。

中央部分は甘みが多いので、煮物に適しています。

先端部分は辛味成分が多いので、薬味や味噌汁の具に向いています。

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

<http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html> にて過去のレシピも公開中！！