

和風生芋こんにゃくのココカレー

生芋こんにゃくの食感は、カレーパウダーで炒める事でさらにプリプリ感が増します。季節の根野菜と共に、さながらけんちん汁感覚で満足のいく一品に仕上がりました。



〔材料〕4人分

生芋板こんにゃく …… 200g
さつまいも …… 100g
人参 …… 80g
竹の子水煮 …… 70g
ばらちくわ …… 2本
しめじ …… 1p
ごぼう …… 1本
厚揚げ …… 200g
生姜みじん切り …… 1かけ
ねぎみじん切り …… 5cm分
にんにくみじん切り …… 2かけ

カレールー …… 5皿分
カレーパウダー …… 小さじ1
みそ …… 大さじ1
醤油 …… 大さじ2
油 …… 大さじ1
らっきょう …… 70g
桜大根 …… 70g

お好みのごはん（写真は五穀米です）

- ① 材料を食べやすい大きさにカットする。
- ② にんにく、生姜、ねぎのみじん切りを油で炒め、続いて他の材料とカレーパウダーを入れ炒める。
- ③ 香が出たら水を加え、やわらかくなるまで煮込む。
- ④ 火を止めカレールーを入れて溶かす。
- ⑤ 他の調味料も加え、再び加熱しとろみをつけて出来あがりです。

（一食分あたり）

エネルギー	440 kcal
たんぱく質	11.9 g
脂質	16.0 g
炭水化物	61.0 g
食塩相当量	2.4 g