［お安くなった大根をいつもと違うエコな食べ方で］ 大根カレー

エコ・クッキング・ポイント

- 大根１本、おいしく食べ切るためにーー。
  皮をむかずにそのまま使って、無駄なく大量消費&生ごみ減量。
- 冷蔵庫の在庫一掃！
  豚肉・牛肉・鶏肉・ひき肉などの肉類や、シメジ・エノキダケなどのキノコ類、竹輪・かまぼこなど、何でも合います。
- 大根は冷凍してもおいしい！
  いつもの倍作って冷凍保存し、手間とエネルギーの節約を。
- 小さく切るから、早く煮えて、味もよく染み込み、エネルギーの節約に。

ごみ減量　省エネ

材料（４人分）

大根 ・・・・・・・・・・・・・・ 400～500ｇ
玉ネギ ・・・・・・・・・・・・・ 100～150ｇ
（中１個くらい）
ニンジン ・・・・・・・・・・・・ 100g（中１本）
ニンニク ・・・・・・・・・・・・ ２かけ
残り物 ・・・・・・・・・・・・・ 適量
＊シメジ・エノキダケ・竹輪・かまぼこ などなど
肉 ・・・・・・・・・・・・・・・ 200～300g
＊豚肉・牛肉・鶏肉・ひき肉など
＊肉の代わりに、シーチキン・サバ缶などでもOK。
サラダ油 ・・・・・・・・・・・・ 適量
水 ・・・・・・・・・・・・・・・・800～1000cc くらい
＊具材が多いときは水を多めに入れる。
カレールー ・・・・・・・・・・・1/2～1 箱
隠し味 ・・・・・・・・・・・・・ 適量
＊トマトジュース、しょう油、粉末コーヒー、バターなどお好みで

作り方

❶ 大根は皮つきのまま、小さめの乱切りやサイコロに切り、玉ねぎは縦 8 等分に、ニンジンは３mm 幅くらいの半月切り、ニンニクは薄切りにする。

❷ 鍋にサラダ油とニンニクを入れ、香りが出るまで低めの温度で炒める。
＊火が強いと、黒く焦げてしまうので注意。

❸ 強めの中火にして肉類を加えてよく炒め、さらに野菜類を加え、具材に油が回ったら、水を入れて大根が煮えるまで加熱を続ける。

❹ 大根が煮えたら火を止め、カレールー1/2 箱分を加えて弱火にして煮込み、様子を見ながら増量して、お好みの味・濃さになったらできあがり。

つくってみました！

野菜のゴロゴロ感があり、カレーのうまみが大根にしみこんで、おいしい♪豚ひき肉とシーチキン缶を汁ごと入れて和風に。

【レシピ制作】エコ・クッキングナビゲーター　宮原則子（長野県地球温暖化防止活動推進員）