

轟大根

料理名	轟大根カレー		使用月	7 月
材 料 名	一人当たり分量 g		作 り 方	
牛肉ばら	25	① だいこん・にんじんはいちょう切り、 たまねぎはスライス、しょうが・にんにくは みじん切りにする。 ② しょうが、にんにく、牛肉、野菜の順で炒める。 ③ よく炒めたら、水を入れて煮込む。 ④ バーモンドフレーク・カレールウを入れ、 トマトケチャップ・ウスターソース・塩で 味を調える。 ⑤ グリンピースを入れ、ひと煮立ちさせて完成♪		
だいこん	30			
たまねぎ	50			
にんじん	20			
じゃがいも	40			
グリンピース	5			
しょうが	1			
にんにく	1			
油	1			
トマトケチャップ	1			
ウスターソース	1			
塩	0.3			
バーモンドカレーフレ	10			
カレールウ	7.5			
水	90			
<p>★料理についてひと言 養父市関宮の特産轟大根。涼しい高原の気候を 利用して作られる夏大根です。 カレーに入れることで、大根辛さも和らぎます。</p> <p>★組み合わせの例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・轟大根カレー ・イカとエビのマリネ ・パイナップル ・らっきょうづけ 				
				