

かみごたえのあるレシピ紹介

5 よくかんで
食べよう



参考：農林水産省ホームページ「ごはんにぴったりレシピ」

今回は、かみごたえのある野菜「レンコン」を使ったおすすめレシピをご紹介します。レンコンは秋から冬にかけて旬を迎えるため、この時期が最も美味しく、栄養価の高い季節となります。



シャキシャキレンコンの和風ドライカレー



材料（2人分）

レンコン	100グラム
しょうが	1かけ
合びき肉	100グラム
カレールー	1ブロック（20グラム）
サラダ油	大さじ2分の1
めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ1
小ねぎ（小口切り）	適量
卵黄	2個
塩、黒コショウ（粗びき）	適量

作り方

- 1 しょうがはみじん切りにする。レンコンは皮をむいてみじん切りにし、水にさらす。カレールーは薄切りにする。
- 2 熱したフライパンにサラダ油をひき、しょうがを炒める。
香りがでてきたら合びき肉を加え肉の色が変わったら塩、胡椒をし、水気をしっかり切ったレンコンを加え、透き通るまで炒める。
カレールーと水80ミリリットル、めんつゆを加え、しっかりと煮詰める。
- 3 ごはんに2を盛り、真ん中に卵黄をのせ、小ねぎをちらして完成。

農林水産省
北陸農政局

