

ゴロゴロ野菜のミルクカレー鍋

材料と分量

- 生鮭…2切れ
 - 帆立(ボイル)…4個
 - 玉ねぎ…1個
 - にんじん…1本
 - ブロッコリー…1株
 - ごぼう…1本
 - カレー・ルウ…4かけ
 - 牛乳…3カップ
- A
- だし…3カップ
 - しょうゆ…大さじ3
 - にんにく…1かけ
 - りんご…1/2個



作り方

- ①生鮭は食べやすい大きさに切る。Aのにんにく・りんごはすりおろしておく。
- ②玉ねぎはくし切りにし、ブロッコリーは小房にわけ、塩(分量外)を加えた熱湯でゆでてざるにあげておく。
にんじんは縦半分に切り、ごぼうとともに斜め5mmの厚さに切り、下ゆでをしておく。
- ③鍋にAを入れて火にかけ、煮立ってきたら一度火を止めてカレー・ルウを加えて溶かす。
再び火にかけ、とろみがついてきたら牛乳を加え、煮立ちかけたら生鮭・玉ねぎを入れる。
火が通ったら残りの材料を加え、煮ながら食べる。