JA全農とくしま

徳島県産農産物でつくる、美味しい・楽しい・簡単レシピ！

大根と法蓮草の和カレースープ

▼材料（2人分）

○豚ひき肉　…200g
○大根　…5cm
○玉葱　…1個
○法蓮草　…1/2束
○ベーコン　…50g
○とうもろこし　…50g
○にんにく　…1片
○にんにくチップ　…少々
○クミンパウダー　…大1
○カレールウ　…50g
○だし汁　…600cc
○A：
・トマトケチャップ　…大1
・カレー粉、砂糖　…大1
・塩、こしょう　…適量

▼作り方

① 鍋に油を入れてクミンパウダーをパチパチというまで炒める。

② にんにくのみじん切りを香りよく炒め、玉葱のみじん切りをしんなりなるまで炒める。

③ 豚ひき肉を加えてパラパラになったらだし汁と大根のさいの目切りを加えて蓋をし、弱火で10程煮る。

④ カレールウを加えてAで味を調え、火を通した2cmに切った法蓮草、とうもろこし、ベーコンとにんにくチップをトッピングする。

レシピ提供：料理研究家ＨＩＴＯＭＩ