

れんこんのカレー炒め

れんこんをスパイシーな洋風の味の炒め物にしました



材料 (4人分)

ツナ缶	……	1缶
玉ねぎ	……	1個
れんこん	……	1節(200g)
菜種油	……	大さじ1
塩	……	小さじ1/4
カレー粉	……	小さじ1
<A>	……	
しょうゆ	……	大さじ1
みりん	……	大さじ1
酒	……	大さじ1
だし汁	……	100ml

作り方

- 1 ツナは、クッキングペーパーの上に置き油を切る。
- 2 玉ねぎは薄切り、れんこんは3mmくらいの暑さの半月切りにして。酢水にさらす。
- 3 フライパンに油を熱し、玉ねぎ、塩を入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、水気をきったれんこんを加えさらに炒める。
- 4 れんこんがしんなりしたら、1とカレー粉を加え炒め合わせる。
- 5 カレーの香りが立ったら、Aを加え煮詰める。