



カリフラワーの和風カレー煮

秋



材料(4人分)

カリフラワー	1株(200g)
青ねぎ	1本
豚バラ肉(薄切り)	140g
調味料	
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1
ドライカレー粉	小さじ2

作り方

1. カリフラワーは小さめの小房に分け、豚肉は2~3cm幅に切る。
2. 青ねぎは小口切りにする。
3. 鍋に水1カップを入れて火にかけ、煮立ったらカリフラワーと豚肉を入れ、蓋をして3分間煮る。
調味料を加え、落とし蓋をして、再沸騰したら火を止め、器に盛る。
4. 青ねぎを散らす。

調理のポイント

- 落とし蓋をして調味料が全体に行き渡るようにする。