

RECIPE



今月のレシピ（2月27日更新）

「長芋とひき肉のみそカレー煮」

TBSベストタイム 参上！お助け料理人平野寿将の目からウロコのアイデア料理（ソニー・マガジズ）22P

煮てほっくり、おろしてとろっ。長芋二重奏。

■材料・4人分

長芋：中1/2本

豚ひき肉：250g

サラダ油：適量

だし汁：2と1/2カップ

酒：大さじ1

砂糖：大さじ2

しょうゆ：大さじ2

みそ：大さじ1

カレー粉：大さじ1

枝豆（ゆでたもの）：150g

■作り方

- （1）長芋は洗い、5cm程度残して乱切りにする。残った5cm分は皮をむいてすりおろす。
- （2）フライパンにサラダ油を熱して長芋の乱切りを炒めて焼き色をつけ、いったんとり出す。
- （3）2のフライパンに豚ひき肉を入れてポロポロになるまで炒め、2の長芋をもどし入れ、だし汁、酒、砂糖、しょうゆを入れてアクをすくいながら煮、みそとカレー粉を加えてさらに少し煮る。
- （4）1のすりおろした長芋を流し入れて全体に混ぜる。
- （5）器に盛り、枝豆を散らす