



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、いちじくの加工品を使ったレシピを紹介します。日持ちするように加工したいちじくは使いやすく、お料理のレパートリーが広がります。ぜひお試しください。(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.61 いちじく入りカレーライス

材料(4人分)

牛こま切れ肉	400g	いちじくピューレ	
しょうが	ひとかけ		100g
にんにく	1かけら	カレールウ	80g
玉ねぎ	1個	塩、胡椒	
にんじん	1本	ごはん	
じゃがいも	2~3個	ピクルス	
水	700ml		



<作り方>

1. 玉ねぎ、にんじん、ジャガイモは一口大に切る。しょうが、にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、塩、胡椒、をまぶした牛肉をソテーする。
3. 玉ねぎ、にんじんを加え、こんがり色が付くまで炒める。
4. 水を加えて30分煮込み、カレールウ、いちじくピューレを加えて10分煮る。
5. 皿にご飯をよそい、カレーをかけ、ピクルスを添える。

