



今夜の一品にいかがですか？

ごぼうと大豆のカレーラーメン

【 材料（4人分） 】

◎にんにく	・・・1かけ	◎削り節	・・・6g
◎オリーブ油	・・・小1/2	◎カレールウ	・・・2個半
◎ごぼう	・・・60g	◎味噌	・・・小1・1/2
◎人参	・・・40g	◎こしょう	・・・適量
◎エリンギ	・・・60g	◎青ねぎ	・・・40g
◎玉ねぎ	・・・80g	◎中華めん（ゆで）	・・・320g
◎蒸し大豆	・・・60g	◎細もやし	・・・120g
◎水	・・・400ml	◎炒りすりごま（白）	・・・小2
◎ローリエ	・・・適量		

【 作り方 】

- (1) にんにく・蒸し大豆はみじん切り、ごぼう、人参、エリンギ、玉ねぎは短めに切り揃える。
※ごぼうは、水につけない。
- (2) 青ねぎは、3～4cm程度に切り、カレールウは刻んでおく。
- (3) フライパンに、オリーブ油を入れにんにくを香りが出るまで炒め、(1)の他の野菜・蒸し大豆を入れ炒める。
- (4) 野菜がしんなりしたら、削り節をまぶすように入れよく混ぜる。
- (5) (4)に水・ローリエを入れ再度沸いたら火を止め、カレールウ・味噌を入れよく混ぜ合わせ、再度火をつける。
- (6) 中華めん・もやしを一緒にゆでる。※もやしのゆですぎに注意する。
- (7) (5)にねぎ・こしょう入れ、弱火にしておく。
- (8) (6)の水をよくきり、どんぶりに盛り付け、(7)をかけ、上にすりごまをかけ、混ぜながら食べる。



野菜は噛めば噛むほど甘味を感じ野菜自体が調味料となります。野菜の香りや甘味と、ピリッと辛いカレーの相性は抜群です。また、大豆と野菜の食物繊維と、香辛料の力で腸を刺激し排便効果につながります。お好みで、クミンなどの香辛料やカレー粉を加えて味の変化もお楽しみください。

<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
264	10.7	7.6	1.7

