

乾しシイタケたっぷりカレー



5皿分

材料名	量
お米	3合
カレールー	100g
乾しシイタケ	10枚 (戻したもの)
乾しシイタケの 戻し汁	1碗
牛コマ切れ肉	250g
玉ねぎ	200g
人参	100g
ジャガイモ	180g
バター	10g
水	適量
サラダ油	適量

ちょっと一言！

シイタケはとってもヘルシー！また、乾すことで栄養とうまみがUPします。戻すときは、水1ℓに乾しシイタケ30gを入れ、冷蔵庫で一晩置くことで、シイタケはふっくら、いい色のお出しが取れます。

- 1 お米を研いで炊飯器の内釜に入れ、分量の目盛まで乾しシイタケの戻し汁を入れる。(残りは取っておく)
- 2 戻したシイタケの石づきを切り落とし、分量の1/3はみじん切りにし、残りはひと口大に切る。
- 3 1に2でみじん切りしたシイタケを入れ、バターを入れて普通に炊く。
- 4 玉ねぎはみじん切り、人参とジャガイモはひと口大に切る。
- 5 鍋にサラダ油を熱して玉ねぎを炒め、火が通り透明になったら肉を加えて炒め、人参、ジャガイモ、2でひと口大に切ったシイタケを加えて炒める。
- 6 5に1で残った乾しシイタケの戻し汁を入れ、水で分量を調整する。
※戻し汁と水の割合は、1:3がおすすめ！
- 7 全体に火が通るまで煮込み、カレールーを溶き入れて完成。

レシピを作った団体・人

山口県林業研究グループ連絡協議会女性部会
(徳地林業振興会) [山口市]