

タケカツカレー



ちょっと一言！

・たけのこの歯ごたえがおいしいタケカツ（タケノコカツ）をぜひ食べてみてください

(5人分)

材料名	分量
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
ゆでたけのこ(具用)	200g
牛肉	200g
ゆでたけのこ(ルー用)	100g
水	700cc
カレールー	1/2箱
ゆでたけのこ(カツ用)	250g
醤油・みりん・砂糖	適量(2:2:1)
小麦粉・卵・水	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

- ①玉ねぎ・にんじん・たけのこはそれぞれ2cm程度の角切り、牛肉は適当な大きさに切る
- ②ルー用のたけのこはフードプロセッサーでペースト状にする
- ③肉と玉ねぎを炒め、火が通ったら水・にんじん・タケノコを加えて煮込む
- ④具が柔らかくなったら、たけのこペーストとカレールーを加えて煮る（好みの調味料で味を調べてもOK）
- ⑤タケカツはタケノコを1口大に切り、醤油・みりん・砂糖で下味をつける
- ⑥下味をつけたたけのこの水気を切り、小麦粉をまぶす
- ⑦小麦粉・卵・水を混ぜて衣をつくる。衣にたけのこをくぐらせ、パン粉をつけて揚げる

レシピを作った団体・人

周南地区林業研究グループ連絡協議会