

チカラ

# じゃがいもの力



カロリーは米の約半分。体内の余分な水分やナトリウムを排出する働きのあるカリウムが豊富で、むくみの解消に効果があるとされています。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## カレーおでん

調理時間  
約30分

1人分  
396kcal

# カレーおでん

調理時間

約30分

1人分

396kcal

## 【材料/6人前】

ハウス パーモントカレー〈中辛〉230g  
.....1/2箱(115g)  
大根.....15cm(450g)  
じゃがいも.....中3個(450g)  
ゆで卵.....6個  
こんにゃく.....1枚(240g)  
がんもどき.....小6個(120g)  
ウインナーソーセージ.....6本(90g)  
ちくわ.....中2本(190g)  
ブロッコリー.....約1/3個(80g)  
ミニトマト.....12個(180g)  
おでんの素.....1/2袋(9.65g)  
水.....1200ml

## 【作り方】

- ①大根は2.5cmの厚さに切り、下ゆでする。じゃがいもは2等分、ちくわは4等分の斜め切りにする。
- ②こんにゃくは表面に浅く格子状の切り込みを入れて4等分にし、さっとゆでる。
- ③ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。ミニトマトは2個ずつ串にさす。
- ④鍋に水、おでんの素、①のじゃがいもを加えて火にかけて、沸騰したらいったん火を止め、「ハウス パーモントカレー〈中辛〉」を割り入れて溶かす。
- ⑤①の大根、ちくわ、②のこんにゃく、ゆで卵、がんもどき、ウインナーソーセージ、を入れて、弱火で煮込む。
- ⑥じゃがいもが柔らかくなったら、③のブロッコリー、ミニトマトを入れてひと煮立ちさせる。