

#### 14 ナーベラー入りカレー

料理名	ナーベラー入りカレー
材料	ナーベラー2本 肉100g 玉ねぎ1個 ニンジン1/2個 煮大豆100g
副材料	カレールー だし汁 ケチャップ 塩 酒 片栗粉
調理方法	<ol style="list-style-type: none"><li>1. ナーベラーと野菜を適当な大きさに切る。</li><li>2. 肉を切って塩、酒、片栗粉につける。</li><li>3. (1)と(2)を炒めて、だし汁と大豆の入った鍋で煮込む。</li><li>4. カレールーとケチャップを入れる。</li></ol>
調理イメージ	
調理試演者	
参考事項	ナーベラーは沖縄の夏野菜で、その水分に含まれる硝酸カリウムが、咳止めや利尿に効くと言われている。
出典	沖縄県『沖縄100の健康料理』沖縄県農林水産部 流通政策課 <a href="https://kuwachii-okinawa.com/recipe/2649/">https://kuwachii-okinawa.com/recipe/2649/</a>
情報提供者	