

カレーライス

材料(4人分)

ご飯	適量
豚肉(小間切れ)	120g
赤ワイン	小さじ1(5g)
油	適量
にんにく(みじん切り)	1かけ
しょうが(みじん切り)	1かけ
玉ねぎ(くし切り)	270g(大1個)
にんじん(いちょう切り)	70g(1/2本)
じゃがいも(厚いちょう切り)	200g(中2個)
大豆の水煮(みじん切り)	20g
オールスパイス	少々
ガラムマサラ	少々
塩	小さじ1(5g)
しょうゆ	小さじ1(5g)
中濃ソース	大さじ1/2(8g)
ウスターソース	小さじ1(5g)
ケチャップ	小さじ2(10g)
ざらめ糖	大さじ1/2(8g)
生クリーム	大さじ1/2(8g)
鶏ガラスープ	350cc
油	大さじ2(20g)
バター	大さじ2(20g)
薄力粉	大さじ4(39g)
カレー粉	小さじ2(4g)



作り方

★豚肉は赤ワインにつけておく。ザラメ糖はカラメルにしておく。
小麦粉はふるっておく。

- 油・バターをフライパンで熱し、バターが溶けたら小麦粉を入れ、弱火で炒める。なめらかになり、薄茶色になったら、火を止めてカレー粉を入れ、よく混ぜ合わせる。→ ルウの完成
- 鍋に油を入れ、しょうが・にんにくを香りがでるまで炒める。豚肉・にんじん・玉ねぎを加える。
- 玉ねぎが透き通ってきたら鶏ガラスープを加え、じゃがいも・大豆を入れて煮込む。
- じゃが芋が少しやわらかくなったら、スパイス・調味料・カラメルをいれよく混ぜ合わせて煮込み、さらにルウを加えて煮込む。
※鶏ガラスープに塩分がある場合は、塩は入れずに味をみながら調節してください。
- 味見をし、味をととのえて、仕上げる。
※もっと辛くしたい場合は、仕上げにも少しカレー粉をふり入れると辛さが増します。