

カレーライス	4人分 (240cc)
<p>【 材 料 】</p> <p>豚肉 80g しょうが 4g にんにく 1片 サラダ油 小さじ1 にんじん 1/5本 玉ねぎ 大1個 じゃがいも 大1個 とろけるチーズ 16g</p> <p>(調味)</p> <p>手作りルウ</p> <p>〔小麦粉 大さじ3 バター 30g カレーパウダー 小さじ1〕</p> <p>バーモントカレー 15g とろけるカレー 15g こくまるカレー 15g 調理用ワイン (赤) 大さじ2 ウスターソース 小さじ1と1/2 濃口醤油 小さじ1 コンソメ 小さじ2 トマトピューレ 小さじ2 ダイストマト (缶) 大さじ2 フルーツチャツネ 小さじ1 塩 小さじ1/5 こしょう 少々 水 約230g (材料がつか くらい)</p>	<p>【 作り方 】</p> <p>①手作りルウを作る フライパンにバターを溶かし小麦粉を焦がさないように炒める。しっかり炒たまったら、カレーパウダーを加える。</p> <p>②鍋にサラダ油をしき、しょうが、にんにくのみじん切りを香りがでるまで炒め、豚肉(一口大)をさらに炒め加熱する。塩、こしょうを振って炒める。</p> <p>③玉ねぎは5mm幅短冊に切り分量を飴色になるまでよく炒める。いちょう切りのにんじん、残りの玉ねぎ、厚めいちょう切りのじゃがいもを炒める。</p> <p>④水を加え煮えてきたらアクをとる。</p> <p>⑤じゃがいもが7割やわらかくなったらコンソメ、トマトピューレ、ダイストマトチャツネを加え酸味を飛ばす。</p> <p>⑥とろけるチーズを加え、調理用ワイン、ウスターソース、濃口醤油を加える。</p> <p>⑦手作りルウ、市販のルウの順に加える。とろみは好みで市販のルウで調整する。味をみて塩分など調整する。</p>
<p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手作りカレールウは小麦粉がきつね色になるまでじっくり炒めると香ばしくおいしいルウになります。焦がさないように気を付けましょう。 ・とろみはお好みで加減してください。 ・材料の豚肉を牛肉や鶏肉に変えてもおいしいです。 	