

ポークカレーライス



材料【4～5人分】

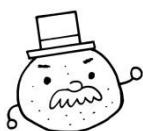
豚肉	200g	玉ねぎ	1と1/2個
じゃがいも	中3個	人参	中1/2本
グリーンピース	30g	トマト(カット)	50g
おろし生姜	少々	おろしにんにく	少々
サラダ油	適量	ウスターソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ1	濃口醤油	大さじ1
赤ワイン	大さじ1	塩	小さじ1
砂糖	小さじ1/2	ごはん	適量
〈ルウ〉		小麦粉	30g
バター	25g	カレー粉	2.5g
玉ねぎ	1/2個	水	1カップ

～作り方～

- ①豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ②玉ねぎは5mm巾、人参は太めのいちよう切り、じゃがいもは2cm角に切っておく。
- ③グリーンピースは流水解凍しておく。
- ④鍋にサラダ油を熱し、豚肉をおろし生姜、おろしにんにくと一緒に色が変わるまで炒める。
- ⑤玉ねぎ、人参、じゃがいもの順に炒め2カップほどの水を入れ煮込む。
- ⑥具材が柔らかくなったら、トマト、調味料を入れ、ひと煮立ちしたら、火を止める。
- ⑦ルウを作る。 ※ルウの作り方をみて下さい。
- ⑧鍋に火をつけ、できあがったルウを鍋に入れ弱火～中火でとろみが均一になるように煮込む。
- ⑨炊きあがったごはんを皿に入れ、カレーをかける。

～ルウの作り方～

- ①ルウ用の玉ねぎを2～3mm巾に切っておく。
- ②フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを入れしんなりするまで炒める。
- ③小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせておき、炒めた玉ねぎに加え、よく絡むまで炒める。
- ④水を少量ずつ入れ、その都度よく混ぜる。



給食で大人気のカレーライスです。家庭で作りやすいようにアレンジしています。具材を変えてアレンジしてみてくださいね。