

# こめこ ふゆやさい 米粉の冬野菜カレーライス

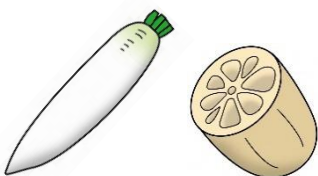


## ざいりょう 材料【4～5人分】

ぶたにく 豚肉	200g	サラダ油 サラダ油	適量	ウスターソース	大さじ2	A
じゃがいも	中3個	おろし生姜 おろし生姜	適量	おろしりんご	大さじ1	
たま 玉ねぎ	大1個	おろしにんにく	適量	トマトケチャップ	小さじ1	
だいこん 大根	1/3本	こめこ 米粉	大さじ2と1/2	しお 塩	しょうしょう 少々	
れんこん	100g	カレー粉	大さじ1	あか 赤ワイン	小さじ1	
にんじん 人参	大1本	とりがらスープ	適量	こいくちしょうゆ 濃口醤油	小さじ1	
トマト(缶)	1缶	ブーケガルニ	しょうしょう 少々	さとう 砂糖	小さじ1/2	
グリーンピース(冷凍)	30g	ごはん	適量			

## ～ つく かた 作り方 ～

- ① ぶた肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② じゃがいも、大根、人参は角切り、玉ねぎはスライスにしておく。
- ③ れんこんは食べやすい大きさに切り、酢水にさらしておく。
- ④ グリンピースは流水で解凍しておく。
- ⑤ 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。
- ⑥ 玉ねぎ、人参、じゃがいも、大根、れんこんの順に炒め、カレー粉を加えて更に炒める。
- ⑦ とりがらスープとブーケガルニを入れ煮込む。
- ⑧ 具材が柔らかくなったら、グリーンピース、トマト(缶)、調味料Aを入れ、ひと煮立ちしたら、ブーケガルニを取り出し、水で溶いた米粉を加え、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、カレーを盛り付ける。



ふゆ しょうゆん だいこん をつか 使って、ほっこり あたたま るこめこ 温まる米粉カレーです。