

カレーライス



●カレーライス

市販のカレールーを使わない、本格的なカレーライスです。辛さはカレー粉の量で調整してください。いろいろなスパイスを組み合わせ、オリジナルのカレーを作ってみても良いですね！

材料（4人分）		切り方	作り方
サラダ油	適量		<p>【下準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜を切っておく。 カレールウを作る。 <p>【カレールウの作り方】</p> <ul style="list-style-type: none"> サラダ油を熱し、一度火を止めて、小麦粉を入れる。 小麦粉と油がよく混ざったら、再び火をつけ、弱火で炒める。（10分～15分） サラサラになり、茶色く色づいてきたら、カレー粉を入れ、均一に混ざったら完成！ <p>① 鍋を熱し、サラダ油で半量の玉ねぎを茶色くなるまで炒め、取り出しておく。</p> <p>② 油でにんにく、しょうが、セロリを炒め、香りが出てきたら、残りの玉ねぎと豚肉、人参を炒める。油がなじんで来たら、カレー粉とじゃがいもを入れ、さっと炒める。</p> <p>③ 水を入れてひと煮立ちさせる。</p> <p>④ ①の玉ねぎと、ウスターソース～オイスターソースまでを入れ、煮込む。</p> <p>⑤ カレールウを入れ、弱火で30分ほど煮込む。</p> <p>⑥ ごはんにかけて、盛り付ける。</p>
にんにく	半かけ	みじん切り	
しょうが	5g	みじん切り	
セロリ	15g	みじん切り	
玉ねぎ	300g	くし切り	
豚肉	120g		
にんじん	100g	いちよう切り	
カレー粉	1.5g		
じゃがいも	200g	いちよう切り	
水	250mL		
ウスターソース	小さじ1		
トマトピューレ	大さじ1、1/2		
しょうゆ	小さじ1		
りんご	20g	すりおろす	
塩	4g		
オイスターソース	小さじ1/2		
★サラダ油	大さじ2	カレールウ	
★小麦粉	30g	//	
★カレー粉	小さじ1、1/2	//	