

カレーライス



材料（4人分）		切り方	作り方
水	385 g		<p>【下準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚骨、鶏がら、ロリエでスープをとる。 ★でカレールウを作る。（作り方は別紙参照） <ol style="list-style-type: none"> ごはんを炊く。 半量の油でたまねぎをあめ色になるまで炒め、取り出す。 残りの油でにんにく～にんじんまでを炒める。 ③に②のたまねぎとスープを入れ、ひと煮立ちさせてからアクを取り除き、調味料、りんご、粉チーズを入れ、よく煮込む。 じゃがいもを入れ、少し硬めのところでルウを加え弱火で30分以上煮込む。 <p>カレールウを作るためのサラダ油、小麦粉、カレー粉の量はお好みの量に調節してください。</p>
米	300 g		
米粒麦	20 g		
サラダ油	2.4 g		
にんにく	0.4 g	みじん	
しょうが	2 g	みじん	
豚肉	120 g	こま	
たまねぎ	240 g	角	
にんじん	60 g	いちょう	
水	280 g		
豚骨	40 g		
鶏がら	40 g		
ロリエ	0.08 g		
塩	5.2 g		
トマトピューレ	6.8 g		
ウスターソース	10.8 g		
しょうゆ	4 g		
りんご	20 g	すりおろし	
粉チーズ	8 g		
じゃがいも	160 g	いちょう	
サラダ油★	26 g		
小麦粉★	38 g		

カレー粉★	3g		
-------	----	--	--