



みんなの大好きメニュー！

カレーライス

作り方

☆ルウを作る

フライパンにサラダ油を温めバターを溶かし、小麦粉を振り入れ弱火で炒める。小麦粉に色がついてきたらカレー粉を加え、火を止める。

☆カレーライスを作る

- 1 たまねぎはくし切り、にんじんは厚めのいちょう切りにする。
 - 2 ジャがいもは食べやすい大きさにして水にさらしておく。
 - 3 鍋に油をひき、にんにくを弱火で炒める。
 - 4 かおりがしてきたら豚肉を入れて塩こしょうを振り炒める。
 - 5 豚肉の色が変わったらたまねぎ、にんじんを加えてよく炒める。
 - 6 全体に油が回ったら材料がかぶるくらいの水を入れて煮る。
 - 7 煮立ったらジャがいもを入れ、洋風スープの素、ケチャップ、ウスターソース、チーズを加えてさらに煮る。
 - 8 ルウをゆっくり加えて混ぜながら弱火で10分程煮る。
 - 9 塩・こしょうで味を調え、水で溶いたスキムミルクを入れ仕上げる。
- ※スキムミルクがない場合は牛乳でも代用できます。

材料(3~4人分)

にんにく(みじん切り)	1かけ
豚肉(もも)2cm薄切り	100g
塩・こしょう	少々
たまねぎ	中1個
にんじん	中1/2個
ジャがいも	中2個
油	適量
洋風スープの素(固形)	1個
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
サイコロチーズ	15g
スキムミルク	10g
〈ルウ〉	
小麦粉	大さじ3弱
サラダ油	大さじ1
バター	大さじ1
カレー粉	小さじ1/3個