

カレーライス（4人分）



	材 料	使用量
	サラダ油	小さじ1/2
	にんにく	1片
	しょうが	1片
	豚肉（薄切り）	150g
A	塩	少々
	こしょう	少々
	玉ねぎ	中2個
	にんじん	小1本
	じゃがいも	中2個
	プロセスチーズ（細かくきざむ）	15g
B	塩	小さじ1/2
	洋風スープの素	小さじ1
	りんご（すりおろし）	15g（約1/6個分）
	ケチャップ	小さじ2
	ウスターソース	小さじ2
ル ウ	マーガリン	20g
	小麦粉	20g
	カレー粉	大さじ1/2
	スキムミルク	20g



【 作り方 】

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、豚肉はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にサラダ油、にんにく、しょうがを入れ、焦がさないように炒める。
- ③ ②に豚肉、Aを加え火が通ったら、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に加えて炒め、材料がかぶるくらいの水を入れ煮込む。
- ④ ルウを作る・・・別鍋にマーガリンを溶かし、小麦粉を振り入れ弱火でじっくり炒める。茶褐色に色がつき香ばしい香りがでたら、カレー粉を加えすぐに火を止める。
- ⑤ ③の具材がやわらかくなってきたらチーズを加え、チーズが溶いたらBとルウを加えよく煮込む。（ルウは混ぜながら少しずつ入れる）
- ⑥ スキムミルクをぬるま湯で溶いて加え、とろみ（水加減）、味を調える。