



だいとう キラキラ大東

かいぐん 海軍 カレー

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・豚肉小間……180g
- ・にんにく…1かけ
- ・しょうが…1かけ
- ・にんじん……1本
- ・じゃがいも……中サイズ3個
- ・たまねぎ…1個
- ・油…小さじ半分
- ・水…4カップ
- ・ブイヨン…2キューブ
- ・ローリエ…2枚
- ・酒…小さじ2
- ・小麦粉…72g (大さじ8)
- ・カレー粉…大さじ1強
- ・油…大さじ5
- ・ウスターソース…大さじ1半
- ・しょうゆ…大さじ1半
- ・ケチャップ…大さじ1半
- ・チャツネ…大さじ2
- ・塩…小さじ2

つく かた 【作り方】

- ①にんにく、しょうがはみじん切り、じゃがいもとにんじん、たまねぎは1.5センチ角切りにする。
- ②油を熱して、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら、豚肉を入れ、カレー粉をふりながら炒める。
- ③たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ④水、じゃがいも、ブイヨン、調味料を加えて煮る。
- ⑤油を熱し、小麦粉、カレー粉を炒め、ルウを作る。
- ⑥野菜が煮えたら、仕上げにカレールウを加えて、全体に味がなじんだら完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：284キロカロリー
たんぱく質：14.1グラム
脂肪：3.4グラム
塩分：2.3グラム