



だいとう キラキラ大東

こえど 小江戸 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)
- ぶたにく こま 160 g ぐらむ
 - さつまいも ちゅう ぼん ... 中 1本
 - にんじん ぼん 1本
 - たまねぎ ちゅう こ 中 1個
 - りんご (すりおろし) しょうしょう ... 少々
 - にんにく (みじん切り) ぎ ... 1 かけ
 - しょうが (みじん切り) ぎ ... 1 かけ
 - あぶら こ ... 小さじ 2
 - ブイヨン こ ... 4 個
 - みず ... 2 カップ
 - ピザ用チーズ よう ぐらむ ... 32 g
 - デミグラスソース おお ... 大さじ 6
 - ホールトマト (缶) かん ぐらむ ... 80 g
 - あか おお ほん ... 赤ワイン ... 大さじ 1 半
 - しお こ ... 塩 ... 小さじ 2
 - ウスターソース おお ... 大さじ 4
 - しょうゆ おお ほん ... 大さじ 1 半

- つく かた
【作り方】
- こむぎこ ぐらむ あぶらおお ①小麦粉 45 g、油 大さじ 2、カレー粉 こ こ 小さじ 2、ガラムマサラ こ ほんぶん いた 小さじ 半分を炒めてルウを作る。
 - さつまいも、にんじんは くちだい き ひと口大に切り、たまねぎは うすぎ 薄切りにする。さつまいもは、やわらかくなるまでレンジなどで蒸 む しておく。たまねぎは、こ あぶら ねっ いろ 小さじ 1 の油を熱し、アメ色になるまで炒めて取り出しておく。
 - あぶら ねっ ③油を熱し、しょうが、にんにく いた を炒め、ぶた肉 にく くわ いた を加えて炒める。
 - みず くわ に ④水とブイヨン、にんじん、たまねぎを加えて煮る。にんじんがやわらかくなったら、さつまいも、りんご ちようみりよう、調味料、ホールトマトを加えて煮る。仕上げに、①とチーズ くわ かんせい を加えて完成。

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)
エネルギー: 416 キロカロリー
たんぱく質 しつ: 14.6 グラム
脂肪 しぼう: 16.0 グラム
えんぶん えんぶん
塩分: 1.7 グラム