



横濱野島カレーの作り方

材料 < 5皿分 >

豚肉	250g
たまねぎ	250g
じゃがいも	175g
にんじん	100g
ニンニク	10g
しょうが	5g
サラダ油（炒め用）	適量
水	4カップ (800cc)
スープの素	1個
りんご	1/2個

ルーの材料

サラダ油	30g
小麦粉	75g
カレーパウダー	10g
ウスターソース	50g
しょうゆ	55g

隠し味

チョコレート	1/3枚
バター	10g

下ごしらえ

- 1、たまねぎ、じゃがいも、にんじんを切る。
- 2、ニンニクとしょうがをすりおろす。
- 3、りんごをすりおろす。

<ワンポイント！>

野菜はひと口サイズに大きさをそろえる。

作り方



- ①鍋に炒め用サラダ油を入れ、ニンニクとしょうがを炒めてからたまねぎをあめ色になるまでじっくり炒める。

<ワンポイント！>

焦がさないように弱火にする。



- ②豚肉を加えて火が通るまで炒めたら、じゃがいもとにんじんを加えて炒める。



- ③分量の水を入れて煮立ってきたらスープの素を入れ、たまねぎがやわらかくなるまで煮込む。



- ④別の鍋にサラダ油と小麦粉を入れ、パラパラになるまで炒めて、ルーをつくる。

<ワンポイント！>

焦げないように木べらでよく混ぜる。



- ⑤カレーパウダーを加え、全体が同じ色になるまでよく混ぜ合わせる。



- ⑥火を止めて、具の煮汁を加えてルーを溶かし、ウスターソースとしょうゆを入れてよく混ぜる。

<ワンポイント！>

火を止めてから煮汁やソースを入れる。



- ⑦ルーがだいたい溶けたら、具の鍋に入れて混ぜ合わせる。最後にりんごと隠し味を加えて完成！！盛り付けていただきます。