

## 料理名

## ポークカレー（市販ルー）

&lt;材 料 8人分&gt;

|           |          |         |
|-----------|----------|---------|
| 豚小間       |          | 300 g   |
| にんにく      | (みじん切り)  | 5 g     |
| しょうが      | (みじん切り)  | 5 g     |
| 植物油       |          | 適量      |
| たまねぎ      | スライス     | 中2 個    |
| にんじん      | いちょう切り   | 中1 本    |
| じゃがいも     | いちょう切り   | 中2 個    |
| セロリー      | 小口切り     | 50 g    |
| トマト(缶詰でも) | 湯むき、角切り  | 50 g    |
| 水         |          | 200 g   |
| コンソメ      |          | 8 g     |
| プロセスチーズ   | 固形タイプ12g | 2 個     |
| ウスターソース   |          | 大さじ 1   |
| デミグラスソース  |          | 60 g    |
| カレールウ     |          | 120 g   |
| しょうゆ      |          | 小さじ 1   |
| 水         |          | 600 ml~ |

- ☆ セロリがなければ、玉ねぎを増やしてもOK  
 ☆ きのこと入れれば、栄養価もよりアップします



市販のルーで作るカレーにも、にんにくや生姜をプラスしたり、コンソメを加えると、より美味しいカレーになります。また、玉ねぎは茶色になるまでよく炒めると甘みが増すので、時間をかけて作りましょう。

## &lt;作 り 方 &gt;

- ①鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを炒めて香りを出した後、玉ねぎ、豚肉を炒める。
- ②たまねぎがしんなりしたら、にんじん、セロリーを加えて炒める。
- ③じゃがいもを加え、油が回ったら水を加える。
- ④材料におおよその火が通ったら、トマトを加え、コンソメ、5mm角に切ったチーズ、ウスターソース、デミグラスソースの順に加え、弱火でコトコトと混ぜながら煮る。
- ⑤火をごく弱火、又は消してカレールウを加え、しばらく待つ。
- ⑥ルーをよく混ぜたら、火をつけてしばらく煮る。
- ⑦しょうゆを加え、味をみて仕上げる。