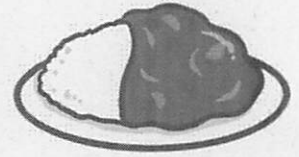




# スパイシーカレー



【材料】 4人前 1人あたり 85gの量になります

黄色のマークは計量スプーン・計量カップを使用した分量です

材料	分量	切り方	材料	分量
油	小さじ 1/2	2.48g	有塩バター	28g (ルウ)
豚こま肉	90g		小麦粉	大さじ 2 と 1/2 40g (ルウ)
赤ワイン	3.2g	(下味)	カレー粉	小さじ 1 4g (ルウ)
にんにく	1 かけ 0.6g	(みじん切り) 炒め用	ターメリック	0.12g
しょうが	1 かけ 1g	(みじん切り) 炒め用	ガラムマサラ	小さじ 1/4 1.2g
カレー粉	0.4g	(下味)	オールスパイス	0.2g (ボールにうつす)
塩	0.4g	(下味)	タイム	0.04g
にんじん	1/2 本 88g	(厚いちょう)	パプリカ	0.16g
たまねぎ	1 個と 1/2 280g	(くし型切り)	コリアンダー	0.16g
じゃがいも	240g	(厚いちょう) 1cm	塩	0.4g
塩	小さじ 1 強 8g		白こしょう	0.04g
黒こしょう	0.08g		ウスターソース	小さじ 1 4g
上白糖	0.32g		しょうゆ	小さじ 1 4g
豚足	40g	(だしをとる)	中濃ソース	小さじ 1 4g
鶏がらだし	40g	(だしをとる)	生クリーム	小さじ 1 と 1/2 8ml
水	1 と 2/1 カップ 300ml		上白糖	小さじ 1 と 1/2 8g
			水	小さじ 1 と 1/2 8ml

## 【作り方】

- ①野菜をカットする
- ②スパイスは焦がさないように煎っておく (ポイント)
- ③カラメルはしっかり作っておく (色出しのため)
- ④ルウはブラウンにつくり②を入れ混ぜる
- ⑤にんにくと生姜とゆっくり炒め次に豚肉を炒める
- ⑥鶏がらと豚足を水から煮てだしをとる
- ⑦玉ねぎを透明になるまで炒めて人参を入れスープを加える
- ⑧出来上がり時間に合わせじゃがいもを入れ調味し、じゃが芋が7分煮えたらルウを入れゆっくり混ぜながら煮込む。
- ⑨じゃがいもが煮えたらカラメルを入れ、美味しそうな色に仕上げる。

黄色のマークはポイントです

〈1人あたりの栄養価〉	
エネルギー	247 kcal
たんぱく質	8.2g
脂肪分	11.6g
カルシウム	35mg
ビタミンC	13mg
食塩	2.5g

