

ひよこ豆入り ドライカレー

【1人分:650kcal (ご飯230gを含む)】



材料(4人前)

ご飯
精白米 …………… 400g
水 …………… 480ml
たまねぎ …………… 40g
油 …………… 小さじ2
カレー粉 …………… 小さじ1
固形コンソメ 小さじ1/2強
塩 …………… ひとつまみ
こしょう…………… 少々

豚ひき肉 …………… 200g
たまねぎ …………… 140
人参 …………… 20
ひよこ豆 …………… 60
生姜 …………… 少々
にんにく …………… 少々
油 …………… 小さじ2
油 …………… 大さじ1
薄力粉 …………… 14g
水 …………… 200ml
固形コンソメ 小さじ1/3弱
カレー粉 大さじ1・小さじ2強
砂糖 …………… 小さじ1/2弱
塩 …………… 小さじ1/2弱
ウスターソース… 小さじ4
トマトケチャップ… 小さじ4
ぶどう酒 …………… 小さじ1
ガラムマサラ …………… 少々
こしょう…………… 少々

卵 …………… 2個
パセリ …………… 2g

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、調味料と一緒にご飯を炊く。
- ②水・コンソメでストックを作る。
- ③鍋に油を熱し、小麦粉を炒める。
- ④小麦粉に焦げ目(ブラウン色)がいたら、カレー粉を加える。
- ⑤ストック(1/2)を少しずつ加え、ブラウンルーを作る。
- ⑥人参・生姜はみじん切り、にんにくはつぶす。
- ⑦別鍋(フライパン)に油をしき、②の生姜・にんにくを香りが出るまで炒める。
- ⑤ひき肉・たまねぎ・にんじんを加えストック(1/2)で煮る。
- ⑥にんじんに火が通ったら、ルーと調味料を加えて煮込む。
- ⑦最後にひよこ豆を加える。
- ⑧ご飯を皿に盛り、ドライカレーをかける。

〈トッピング〉

- ①茹で卵を作り、輪切りにする。(※固ゆで卵 98℃で12分)。
- ②パセリはみじん切りにする。

～POINT～

- ・ブラウンルーは、茶色に仕上げましょう。
- ・ご飯は型を取るときれいに盛り付けられます。
- ・パセリはみじん切りにした後、さらし布巾に包み、水でぬらします。さらし布巾をまな板(シンク)でたたき、水気を切ります。さらし布巾を絞るより、きれいな緑色に仕上がります。