

きのこ入り ポークカレー

【1人分:618 kcal】



材料(4人前)

精白米 …………… 360g
 水 …………… 480ml
 豚肉 …………… 200g
 玉ねぎ …………… 100g
 人参 …………… 80g
 マッシュルーム水煮缶 80g
 ぶなしめじ …………… 60g
 生姜 …………… 5g
 にんにく …………… 2g
 油 …………… 小さじ1

〈ブラウンルー〉

水 …………… 520ml
 コンソメ …………… 小さじ1/2
 マーガリン …………… 40g
 薄力粉 …………… 50g
 カレー粉 …………… 小さじ1
 砂糖 …………… 小さじ1/2
 食塩 …………… 小さじ1
 トマトケチャップ … 大きじ1
 ウスターソース … 小さじ1
 しょうゆ …………… 小さじ1/2
 ローリエ …………… 1枚
 グリンピース …………… 20g

作り方

- ①ご飯を炊く。
- ②豚肉は一口大の薄切りにする。
 玉ねぎはくし切り、人参はいちょう切りにする。
 マッシュルームの水煮缶は汁気を切る。
 ぶなしめじは石づきをとり、ほぐす。
 生姜はみじん切り、にんにくはつぶす。
- ③水・コンソメでストックを作る。
- ④鍋に油を熱し、小麦粉を炒める。
- ⑤小麦粉に焦げ目(ブラウン色)がいたら、カレー粉を加える。
- ⑥ストック(1/2)を少しずつ加え、ブラウンルーを作り、鍋から取り出す。
- ⑦鍋に油を熱し、生姜・にんにくを香りが出るまで炒める。
 ②の食材の豚肉・玉ねぎ・人参を炒め、ストック1/2量とローリエを加え、人参が柔らかくなるまで煮る。
- ⑧人参や柔らかくなったらマッシュルームを加えブラウンルーを加える。
 砂糖・塩・ケチャップ・ウスターソース・しょうゆを加えて調味する。
- ⑨トッピングのグリンピースは熱湯でさっと茹でる。
- ⑩カレー皿に炊き上がったご飯とカレーを盛り、グリンピースを飾る。

～POINT～

・ブラウンルーは茶色に仕上げましょう。