



ポークカレー

◆材 料◆ 4人分

豚もも肉・・・80g

じゃがいも・・・中1個（100g）

玉ねぎ・・・中1/2個（100g）

人参・・・中1/3本（50g）

油・・・・・・・・小さじ1

バター・・・・・・・・20g

小麦粉・・・・・・・・大さじ2強（20g）

牛乳・・・・・・・・160ml

A { ケチャップ・・・小さじ1
ソース・・・・・・・・小さじ1弱
しょうゆ・・・・・・小さじ1/2
カレー粉・・・・・・小さじ1/2
塩・・・・・・・・・・小さじ1/4



●作り方

- 1 豚肉は一口大、玉ねぎは長さ2～3cm程度の千切り、にんじんは1cm程度の角切り、じゃがいもは1.5cm程度の角切りにする。
- 2 厚手の鍋にバターを完全に溶かし、小麦粉を入れ弱火で時々混ぜながらよく炒める。
- 3 2がトロっとしてきたら中火にし、時々混ぜながらブラウン色になるまで炒める。（色がつき始めるとすぐに焦げるので注意する。）
- 4 別の鍋に油を熱し、玉ねぎが透き通るまで炒め、豚肉・人参を加えてさらに炒める。じゃがいもも加えてさらに炒め、ひたひたの水を加えて煮る。
- 5 材料が煮えたら牛乳を加える。
- 6 5がひと肌に温まったら3とAの調味料を加えて煮る。

（1人分 160kcal ルウのみ）

牛乳の代わりに豆乳を使用
してもおいしくできます。

