



カレー

材料

(5人分)

豚こま切れ肉…200g

玉ねぎ…1個

セロリ…1本

じゃがいも…1個

人参…1本

ローリエ…1枚

バター…20g

おろしニンニク…小さじ1

おろし生姜…小さじ1

水…700ml

コンソメ…大さじ2

サラダ油…適量

バナナスターチ…大さじ5

作り方

1. 玉ねぎ 1/2 とセロリをみじん切りにする。玉ねぎの残り 1/2 はくし切りにする。じゃがいもは皮をむいて1口大の大きさにし、水につけておき、人参は乱切りにする。
2. 鍋にバターおろしニンニク・おろし生姜・セロリ・玉ねぎのみじん切りをしっかり炒める。
3. 玉ねぎ・じゃがいも・人参を入れ炒め、水・ローリエを入れて沸騰後、弱火で約 15~20 分具材が柔らかくなるまで煮込む。
4. フライパンにサラダ油を入れ、バナナスターチを入れ、茶色に色が着くまで炒める。カレー粉を加え、肉を入れ火が通るまで炒める。3のスープを少しずつ入れ、ダマにならないよう伸ばしていく。
5. 3に4をいれ、よく混ぜ、全体にとろみがつくまで煮込む。コンソメ・塩・醤油を加えて味をつける。