

つくってみませんか？

安中産をたくさん使ったカレーです♪



<安中やさしいカレー>

材料(4人分)

豚小間肉	…	150g
酒 (肉にかけておく)	…	小さじ1
カレー粉	…	0.5g
にんじん(厚いいちょう)	…	60g
じゃがいも(一口大)	…	180g
たまねぎ(くしぎり)	…	180g
なす(半月7mm)	…	30g
トマト(さいのめ)	…	30g
ズッキーニ(厚めいちょう)	…	30g
むき枝豆	…	15g
炒め油	…	大さじ1/2
おろししょうが	…	小さじ1
おろしにんにく	…	小さじ1
おろしりんご	…	小さじ1
カレールウ	…	85g
梅ジャム	…	小さじ2
豆乳	…	50cc

作り方

- ① 油を熱し、にんにく・しょうがを炒める。香りが立ったら肉をいためる。
- ② 玉ねぎを入れてよく炒め、カレー粉、にんじん、じゃがいも、なす、ズッキーニを炒め、水、りんごを入れて煮る。
- ③ 野菜が煮えたら、いったん火を止めて、トマト、カレールウ、梅ジャムを入れてまぜてから、弱火で煮こむ。
- ④ 豆乳を入れて仕上げる。



水 … 500cc