

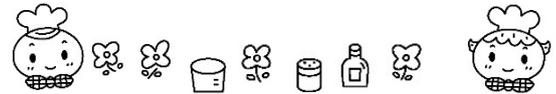
つくってみませんか？

本日の

<ポークカレー>

材料(4人分)

| | |
|--------------|--------------|
| 豚角切り肉 | … 200g |
| 酒 (肉にかけておく) | … 小さじ1 |
| しょうが(みじん) | … 2.5g(1/4片) |
| にんにく(みじん) | … 2.5g(1/2片) |
| カレー粉 | … 大さじ1 |
| にんじん(厚いいちょう) | … 適量 |
| たまねぎ(くしぎり) | … 小さじ1 |
| じゃがいも(一口大) | … 小さじ1 |
| 油 | … 小さじ1 |
| ○おろしりんご | … 大さじ1と1/2 |
| ○トマトケチャップ | … 大さじ1弱 |
| ○中濃ソース | … 小さじ1/2 |
| ○牛乳 | … 少々 |
| ○カレールウ | … 少々 |
| 生クリーム | … 小さじ2 |
| 水 | … 400cc |



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、じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- ③ 野菜が煮えたら、いったん火を止めて、○の調味料・カレールウを入れてまぜてから、弱火で煮こむ。
- ④ 生クリームを入れて仕上げる。

