

➔ えがおのカレーシチュー



材料(4人分)

たまねぎ	160g
じゃがいも(メークイン)	140g
豚肉(平切り もも・かた)	60g
にんじん	60g
マッシュルーム	20g
にんにく	0.4g
カレールウ	48g
ソース	10g
野菜ブイヨン	4g
トマトケチャップ	8g
しょうゆ	2g
カレー粉(純カレー)	0.4g
塩	0.4g
こしょう	0.08g

➔ 作り方

1. じゃがいもは15mmの角切り、にんじんはさいの目、たまねぎは5mmのくし切り、マッシュルームは5mmの薄切り、豚肉は2cm幅に切っておく。にんにくはすりおろす。
2. 鍋に油(分量外)を入れて熱し、豚肉を炒める。火が通ったらにんにく・塩・こしょうを加える。
3. にんじん・たまねぎを加えて炒め、さらにマッシュルーム・じゃがいもを加えてさっと炒める。
4. 野菜ブイヨン・水200ml(分量外・4人分)を入れて、煮る。
5. カレールウ・カレー粉を、ぬるま湯50ml程度(分量外・4人分)で溶いておく。
6. 野菜に串が通るくらいに煮えたら、トマトケチャップ・ソース・しょうゆを加え、煮る。
7. 一旦、火をとめ、⑤を入れて混ぜ合わせる。
8. 再度加熱し、焦げつかないようかき混ぜながら煮込む。(※ 蒸発量が多ければ、水を追加し加熱する。)

※カレールウは、S&Bのアレルゲンフリー(28品目不使用)カレールウを使用しています。