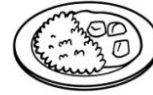


塩中カレー



【材料】4人分

・好みの肉	150g	・サラダ油	大さじ1	
・赤ワイン	大さじ1	・おろしりんご	大さじ1	} ☆
・おろしにんにく	小さじ1/2	・トンカツソース	小さじ1	
・おろししょうが	小さじ1/2	・コンソメ	小さじ1/2	
・玉ねぎ	1コ	・牛乳	大さじ1/2	
・にんじん	1/2本	・カレールー	100g	
・じゃがいも	2コ			

【作り方】

- ① ぶた肉にワインをかけ、臭みをとる。
- ② ☆を合わせておく。
- ③ じゃがいもは大きめの一口大、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ④ 鍋に油・おろしにんにく・おろししょうがを熱し、香りが出たらぶた肉を炒め、色が変わったら玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを順に加え炒める。全体に油がまわったら水4カップ(800ml)を入れる。
- ⑤ 食材に火が通ったら、☆を加えさらに煮る。
- ⑥ ルウを加え、混ぜながら弱火で煮込む。
- ⑦ 最後に牛乳を加え、全体を混ぜたら出来上がり！

塩中カレーは3種類のルーを入れています。
本当においしい！

