

☆きゅうしょくレシピ44☆

【カレーシチュー】

(ざいりょう) (4にんぶん)



ぶたにく	80グラム	・・・3cmはばにきる
じゃがいも	180グラム	・・・1.5cmかくぎり
たまねぎ	160グラム	・・・3mmスライスにきる
にんじん	80グラム	・・・5mmいちょうぎり
☆マーガリン	25グラム	☆のざいりょうでカレールウを
☆こむぎこ	25グラム	つくる
☆カレーこ	3グラム (こさじ1/2)	
☆ぎゅうにゅう	160グラム	
あぶら	すこし	
ガーリックパウダー	すこし	
カレーこ	すこし	
ソース	16グラム (おおさじ1)	
チャツネ	12グラム (おおさじ1)	
コンソメ	8グラム	
みず	250グラム	

(つくりかた)

- 1 なべにあぶらをいれてひをつけ、ぶたにく、ガーリックパウダー、カレーこをいれていためる。
- 2 たまねぎ、にんじん、じゃがいものじゅんばんにいれていためる。
- 3 みず、チャツネをいれ、じゃがいもがにえたらコンソメをいれる。
- 4 カレールウ、ソースをいれてよくこむ。

☆カレールウをつくる

- ・なべにマーガリンをいれてひをつけ、とけたらこむぎこをいれてよわびでよくいためる。
- ・カレーこをいれていためる。
- ・ぎゅうにゅうをいれてよくまぜあわせ、すこしとろみがついてきたらひをとめる。

