

なると金時カレー



材料 (4人分)

玉ねぎ	160g
にんじん	60g
さつまいも	160g
豚こま切れ肉	120g
酒	小さじ 1
おろししょうが	2g
おろしにんにく	2g
カレー粉	0.5g
食塩	少々
こしょう	少々
グリーンピース	20g
コンソメ	2g
ケチャップ	8g
ウスターソース	8g
カレールウ	4人分

作り方

1. 玉ねぎは千切り、にんじんはいちょう切りにする。
さつまいもは 2cm角に切り、水に浸けておく。
2. グリンピースを下茹でしておく。
3. 豚肉に酒としょうが、にんにくで下味をつけてから、鍋で炒める。
4. 豚肉に火が通ったらカレー粉と塩こしょうを加え、さらに炒める。
5. 玉ねぎとにんじんを加えて炒め合わせ、野菜に火が通ったら、水気を切ったさつまいもと水、コンソメを加えて加熱する。
※水の量はカレールウの量に合わせて調整してください。
6. さつまいもがやわらかくなったら、ケチャップとウスターソース、カレールウを加えて、とろみがつくまで煮込み、最後にグリーンピースを加える。