

# 秋なすカレー

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね!

👉ここをタップ



材料（4人分）

豚肉	130g
じゃがいも	2個
たまねぎ	1.5個
なす	1個
にんじん	1/2本
しょうが	小さじ1程度
にんにく	少々
油	小さじ1
小麦粉	大さじ4
マーガリン	大さじ3
カレー粉	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1弱
調味料 中濃ソース	大さじ1/2
ウスターソース	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1
水	500cc

作り方

- 1 なすを乱切りにし、水につけておく。じゃがいも・たまねぎを角切り、にんじんをいちょう切り、にんにく・しょうがをみじん切りにする。（にんにく・しょうがはチューブでもよい）
- 2 カレールーを作る。
  - ・フライパンでマーガリン（バターでもよい）を溶かし、泡立ち始めたら小麦粉を加える。
  - ・とろりとした状態になるまで、20分くらい炒める。
  - ・カレー粉（1/3位残しておく）を入れて炒める。
- 3 鍋に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。  
中火にし、豚肉と、残しておいた1/3量のカレー粉・塩ひとつまみを入れ炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れて炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料・なすを入れる。
- 6 カレールーを入れて弱火で煮込む。



はいがごはん  
秋なすカレー  
ごま酢あえ  
プルーンはっこう乳