

和風カレー

材料（4人分）



豚肉	100 g
じゃがいも	2~3個
たまねぎ	大1個
だいこん	小1/3本
にんじん	8cm (80 g)
ごぼう	1/3本
しょうが	小さじ1/2
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
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1
だし汁	3カップ(600cc)



はいがごはん
和風カレー
ごま酢あえ
プルーンはっこう乳

★だしのとり方★

1. 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
2. 火を弱め削り節（2袋）を入れ、1分ほど加熱する
3. 火を止め、削り節が沈んだらこす。
（顆粒だしでもOK）

作り方

1. だしをとる。
2. じゃがいも・たまねぎは角切り、にんじん・だいこんはいちょう切り、ごぼうはささがき、しょうがはみじん切りにする。（しょうがはチューブでもよい）
3. 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。
4. 鍋に油を入れ、弱火でしょうが・たまねぎを入れよく炒める。
5. 豚肉と残りのカレー粉・塩を入れて炒める。
6. 残りの野菜を入れてさらに炒め、だし汁・しょうゆを入れて煮込む。
7. カレールーを入れ弱火で煮込む。