

# レシピ: カレーライス

準備時間



## カレーライス

ごはん

15分

### 材料

### 作り方

調理時間

ごはん 4皿分

油 大さじ1  
バター 大さじ1  
小麦粉 大さじ3  
カレー粉 小さじ1

ルー

サラダ油 小さじ1

にんにく・しょうが 各1かけ（みじん切り）

豚肉または鶏肉 120～150g（こま切れ）

にんじん 1/3～1/2本（1cmいちょう切り）

玉ねぎ 2個（1個薄切り、1個2cmスライス）

じゃがいも 2～3個（2cm厚いちょう切り）

鶏がらスープ 350～400cc

トマト缶 100～150g（潰しておく）

赤ワイン 大さじ2※酒でもOK

塩 小さじ1

こしょう 少々

カレー粉 小さじ1/2～1※お好みで

りんご 1/4個（すりおろし）

はちみつ 大さじ1/2

中濃ソース 大さじ1

ケチャップ 大さじ1

①油とバターを加熱し、小麦粉を加え、弱火～中火でじっくりとキツネ色になるまで炒め、ルーを作る。

※カレー粉は炒めるほど辛みが増すので、辛口がお好きな方は早い段階で加え、辛いのが苦手な方は仕上げ寸前に加え炒める。

②油でにんにく・しょうが・薄切りたまねぎをじっくりと炒める。

③肉・にんじん・じゃがいもを加え更に炒める。  
※じゃがいもは崩れやすいので後で加えてもOK！

④肉の色が変わってきたらスープ・トマト缶・赤ワインを加え、中火で10～15分ほど煮込む。

⑤2cmスライスに切った玉ねぎと調味料・りんごのすりおろしを加え、更に煮込む。  
※じゃがいもを後に入れる場合はこの時点で加える。

⑥にんじんやじゃがいもに火が通ったら①で作ったカレールーをなじませるよう混ぜながら加える。

⑦とろみがついてきたら仕上げにガラムマサラとピザチーズを加え、弱火にし、ピザチーズが溶けるまで加熱する。

⑧ごはんにかレーをかけて完成！

☆具材には季節の野菜やきのこなどを入れてもおいしいですよ！

40分

分量

4人分

### 栄養成分表（1人前あたりの含有量）



481  
カロリー



12.2 グラム  
たんぱく質

10.6 グラム  
脂質

1.6 グラム  
塩分相当量

しょうゆ 小さじ2

garam masala 小さじ1

ピザチーズ 大さじ2