



## ★みんな大好き★

# 🍲 ポークカレーライス 🍲



＜材料＞4～5人前

- 豚小間肉・・・250g
- じゃがいも・・・(中サイズ) 2個
- 玉ねぎ・・・2個
- セロリー・・・1/2本
- 人参・・・中サイズ 1/2本
- サラダ油・・・大さじ1
- ニンニク・・・1かけ
- 小麦粉・・・大さじ2
- 市販カレールー・・・適量
- 水・・・800cc
- 料理酒・・・大1

＜作り方＞

- ① 玉ねぎ、セロリーをスライスカット。人参をいちょう切り。じゃがいもをお好みの大きさにカット
- ② 小麦粉をフライパンや鍋で炒る。(弱火でじっくりと！火が強いと焦げやすいです。)
- ③ 鍋や、深いフライパンに油をひき、みじん切りにしたニンニクを香りが出るまでじっくり炒める
- ④ 玉ねぎ、セロリーを入れてよく炒める。豚肉を入れ料理酒を入れ臭みをとります。
- ⑤ 豚肉にしっかり火が通ったら、じゃがいも、人参を入れ炒め、水を入れる(ヤケドに注意！)
- ⑥ アクを取りながらコトコト煮て、野菜が柔らかくなったら火を止め、カレールーを入れる。
- ⑦ カレールーが完全に溶け、味を調整したら炒った小麦粉をザル等でふるい水で溶き、カレーに入れて5分程コトコト火にかけて完成 ✨

※玉ねぎ、セロリーをしっかり炒める事。小麦粉をしっかり炒る事、ポイントです 😊 🍲

