

米粉のポークカレー



カレーは、子どもたちに人気です。
米粉カレーは、小麦、乳アレルギーの人も食べられる献立です。
最後に、水溶き米粉を入れとろみをつけています。ルウも作らないので簡単に作ることができます。
豚肉を牛肉や鶏肉、シーフードにかえてもおいしいです。

材料(4人分)

豚肩ロース肉	120g
土しょうが	少々
にんにく	少々
赤ワイン	5g (小さじ1)
じゃがいも	300g (2個)
玉ねぎ	200g (1個)
にんじん	80g (1/2本)
カレー粉	2.8g (小さじ1)
米粉	20g
水	100ml (1/2本)
ケチャップ	16g (大さじ1)
ウスターソース	8g (小さじ1強)
トンカツソース	8g (小さじ1強)
チャツネ	10g (小さじ2)
濃口しょうゆ	2.5g (小さじ1/2)
塩	3.6g (小さじ1/2強)
こしょう	少々
スープ	600ml (3カップ)
なたね油	8g (小さじ2)

作り方

1. 土しょうが・にんにくはみじん切りにする。
じゃがいもはひと口大に切り、玉ねぎはくし型切り、にんじんはいちょう切りにする。
2. 鍋に油を入れて熱し、豚肉・土しょうが・にんにくを炒め塩・こしょうをし、赤ワインをふり入れる。
3. にんじん・玉ねぎを加えて炒め、玉ねぎが透明になったらじゃがいもを入れる。
4. スープを加えて、沸騰したらあくをとり、材料がやわらかくなったら調味料を入れる。
5. 米粉と水をよく溶き、鍋に入れとろみがつくまで混ぜて仕上げる。

*調理のポイント

- ☆スープの量は、火加減よりかわるので多めにとっておくと便利です。
- ☆チャツネのかわりに甘みのある果物（りんごなど）をいれてもいいです。

