



★ポイント

肉を別に煮ておき、肉汁も使うとうまみが出ておいしいですよ。

チャツネが無い場合は、りんごやバナナをすりおろして使ってもいいです！！

・米2合分

- ※肉
- ・豚肉角切り 100g
~150g
 - ・サラダ油 大さじ1
 - ・ロリエの葉 1枚
 - ・赤ワイン 小さじ1
 - ・水 400g

- ★ルウ
- ・小麦粉 大さじ4
 - ・カレー粉 3g
 - ・マーガリン (バター) 大さじ1半
 - ・サラダ油 大さじ1半

・玉ねぎ 1個

(スライス・角切り)

- ・サラダ油 適量
- ・人参 1本 (角切り)
- ・じゃが芋 2個 (角切り)
- ・にんにく
- ・しょうが 1かけ (みじん切り)
- ・チーズ 10g
- ・フルーツチャツネ 15g
- ・ウスターソース 小さじ2
- ・中濃ソース 小さじ2
- ・トマトケチャップ 大さじ3
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩、こしょう 少々
- ・カラムマサラ 3g
- ・マサラマイルド 3g

〈作り方〉

- ①米2合分と分量の水を入れて炊飯する。
- ②肉は油で炒め、分量の水を加え煮る。沸騰したらあくを取り、ロリエの葉・赤ワインを加え、中火で30分煮る。
- ③野菜は切っておく。
- ④玉ねぎのスライスは油できつね色になる位まで炒めておく。
- ⑤ルウの材料を計っておく。フライパンに油・マーガリン（バター）を入れて火をつける。
- ⑥小麦粉を加え、木べら等で20分位炒める。最後にカレー粉を加えよく混ぜ火を止める。
- ⑦深い鍋に油を加え、にんにく・しょうがを弱火で炒める。
- ⑧玉ねぎ・人参・じゃが芋を炒め、塩・こしょうをして②の肉と肉汁を加える。
- ⑨あくを取り、野菜が半分以上煮えたら、ケチャップ・ソース・チャツネを加えて煮込む。
- ⑩ガラムマサラ・マサラマイルドを加え、ルーを加えて中火で10分煮込む。
- ⑪仕上げにチーズを加え仕上げる。
- ⑫皿に盛り付けたら出来上がり。