

お米に合う料理の部 優秀賞

作品名：野菜をたくさん入れた元気のでるカレー

材料

①オリーブオイル	大さじ2	⑮りんご	半分
②玉ねぎ	大2個	⑯牛乳（固さを調整）	お好みで
③にんにく	1片		
④生姜	1片	※①～⑰はカレールー用	
⑤米粉	大さじ4		
⑥カレー粉	大さじ3		
⑦水	5カップ（1,000cc）	※固形ブイヨン（1個）か鳥ガラスープを混ぜる	
⑧酒かす	大さじ5（⑦のうち1カップ（200cc）に混ぜる）		
⑨ケチャップ	大さじ2	⑰肉（なんでもOK）	300g
⑩ウスターソース	大さじ1	⑱じゃがいも	中2個
⑪インスタントコーヒー	小さじ1	⑲にんじん	1本
⑫唐辛子（タカのみつめ）	1本	⑳しめじ、白菜、トマト、アスパラガス	
⑬ウコン	適量		
⑭ガラムマサラ	適量	お好みで好きな量でOK	

調理方法

- ①鍋にオリーブオイルをしき、玉ねぎ（みじん切り）を入れて、よく炒める（あめ色がベスト）
 - ②①にすりおろしたにんにく、生姜を入れてウコン、ガラムマサラを適量入れて炒める。
 - ③②に米粉とカレー粉を入れてスープ800ccを入れる。なじんだら残りの酒かす入りスープも入れる。
 - ④ケチャップ、ウスターソース、インスタントコーヒー、唐辛子を入れる。
 - ⑤肉やじゃがいもなどの具材をお好みの大きさに切って加えて良く煮る。このときに、肉をフライパンで少し焦げ目が付く程度に焼いたものを入れると食感がすごく良くなります。
 - ⑥30分間くらい煮込むと、みんなの大好きなカレーの出来上がり！
- ※味をみながら、すりおろしたりんごや牛乳で味を調整して下さい。