

『かぼちゃとキノコのカレー』

材料(4皿分)

豚肉切り落とし		250g
玉ねぎ	中1個	(200g)
エリンギ	1パック	(100g)
ぶなしめじ	1パック	(100g)
かぼちゃ	1/8個	(120g)
サラダ油		大さじ2
水		650cc
プライムジャワカレー (中辛)		1/2箱



作り方

- ① 玉ねぎを一口大に切る。ぶなしめじは小房に分け、エリンギは長さを半分に切って繊維に沿って薄切りにする。かぼちゃは所々皮を剥き、一口大に切る。豚肉は一口大に切る。
- ② 厚手の鍋にサラダ油を熱し、①の玉ねぎ、豚肉、ぶなしめじ、エリンギを炒める。
- ③ 水を加え、沸騰したらアクを取り材料が柔らかくなるまで弱火～中火で約10分煮込む。
①のかぼちゃを加えて、さらに約5分煮込む。
- ④ いったん火を止め、ルーを入れて、くずしながら良く溶かす。再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。