

『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。