

カレーライス

調理時間

40分





めやす



カレールウから手づくりして、いつもとはひと味がう「自分のカレー」を楽しんでみましょう。

材料・分量（1人分）

- 肉(とりもも肉, ぶた^{かた}肩肉, 牛すね肉など) 60g
- 塩 0.5g
- こしょう 少々
- しょうが 3g
- にんにく 2.5g (1/2かけ)
- たまねぎ 30g
- にんじん 25g (1/5本)
- じゃがいも 50g (約1/3個)
- りんご 20g (1/10個)
- サラダ油 3g (小1弱)

カレールウ	 バター	5g (大1/2弱)
	 小麦粉	5g (大1/2強)
	 カレー粉	1g (小1/2)
スープ	 水	150mL
	 固形コンソメ	1/2個
味つけ用	 トマトケチャップ	2.5mL (小1/2)
	 ウスターソース	2.5mL (小1/2)
	 塩, こしょう	少々
ご飯	 米	90g
	 水	125mL

※汁かけ飯なので通常の白飯よりかための飯

ポイント

ルウを香ばしくいためることが、カレーのおいしさのポイントです。

ブラウンルウの、成功例と失敗例

均質な茶色
なめらか



成功

均質でない茶色
なめらかでない



失敗

1 下準備をする

- ①ご飯を炊いておく。
- ②しょうがとにんにくの皮をむき、すりおろす。肉に塩、こしょう、すりおろしたしょうがとにんにくをすりこむ。
- ③たまねぎはうす切り、にんじんとじゃがいもは食べやすい大きさに切る。りんごはすりおろす。
- ④分量の水をなべに入れ、固形コンソメを加えて火にかけて、スープをつくっておく。



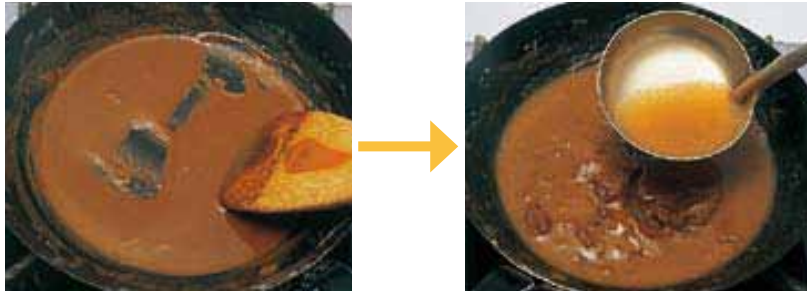
2 カレールウをつくる

- ①フライパンにバターを入れ、弱火にかけて、こがさないようにとがす。
- ②バターがとけたら小麦粉を入れ、小麦粉がなめらかで、均質な茶色になるまでいためる（ブラウnlウのできあがり）。
- ③ブラウnlウにカレー粉を加え、軽くいためてから、冷ましたスープの一部（1人分あたり約30mL）を加えて、ルウをのぼす。



ブラウnlウは、ドミグラスソースなどにも利用できる。

カレールウは、冷ましたスープの一部でのばす。



参考 ホワートルウのつくり方

ホワイトソースのもとになるホワイトルウも、小麦粉をバターでいためてつくります。小麦粉をこがさないように、絶えずかき混ぜながら弱火でいため、小麦粉がなめらかに流れるようになったら、ホワイトルウのできあがりです。温めた牛乳などでルウをのばして、料理に用います。

ホワイトルウを使った料理例

ホワイトルウ



クリームシチュー、
グラタンなど

