

カレーライス

(3位)

【ざいりょう】 1人分^{ぶん}

豚肉 ^{ぶたにく}	50g
土しょうが ^{つち}	1g (チューブでも可 ^か)
塩こしょう ^{しお}	少々 ^{しょうしょう}
★たまねぎ	50g
★にんじん	10g
★じゃがいも	70g
油	2g
カレールー	20g
コンソメスープの素 ^{もと}	1g
ローリエパウダー	0.01g
水	60~90cc

【つくりかた】

- ① ★の野菜^{やさい}を洗^{あら}って、野菜^{やさい}と豚肉^{ぶたにく}を食^たべやすい大き^{おお}さに切^きります
- ② 大き^{おお}めの鍋^{なべ}に油^{あぶら}を入^いれ豚肉^{ぶたにく}と酒^{さけ}、土しょうが^{つち}を入^いれて炒^{いた}めます
- ③ 豚肉^{ぶたにく}に火^ひが通^{とお}ったら★の野菜^{やさい}を入^いれて炒^{いた}め、水^{みず}を入^いれて煮^{にこ}込む
- ④ いったん火^ひを止^とめて、コンソメとカレールーを入^いれる
- ⑤ カレールーがとけたら、また火^ひをつけローリエパウダー^いを入^いれてとろみ^{にこ}がでるまで煮^{にこ}込んでできあがりです