

# おすすめレシピの紹介

「手作りルウのレシピを知りたいです♡」というリクエストをいただきました！

## ★ 手作りルウのカレーライス★ お時間のある時や手作りルウにチャレンジしてみたいときに！

### 〈材料〉 1人分

- ・バター 5g
- ・薄力粉 5g
- ・香辛料 別表
- ・ケチャップ 3g
- ・中濃ソース 3g
- ・油 1g
- ・にんにく 0.5g
- ・しょうが 0.5g
- ・豚肉 30g
- ・玉ねぎ 35g
- ・人参 15g
- ・じゃがいも 55g
- ・トマト 10g
- ・赤ワイン 1g
- ・塩 0.4g
- ・こしょう 0.02g
- ・顆粒コンソメ 0.6g
- ・砂糖 0.3g
- ・しょうゆ 0.5g
- ・おろしりんご 3g

A

(なければ、りんごジャムやりんごジュースでも)

※カレーは一度にたくさん作っておく家庭が多いかと思しますので、一人分の分量で記載しました。作りたい人数分で計算してください。



香辛料は、まとめて同じ器に測っておく

### 〈作り方〉

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、玉ねぎはスライス、人参はいちょう、じゃがいもは乱切りにそれぞれ切る。
- ② 鍋にバターを溶かし、薄力粉を加えて炒める。(弱火)  
白い状態から茶色に変わってくるまで、焦げないように注意しながらじっくり炒める。

この色より濃くしてよいです



- ③ 茶色になったら火を止め、香辛料、ケチャップ、ソースを加えて混ぜる。  
このルウをボールに一度取り出しておく。

香辛料とソースを加えると、この濃さになります



完成したルウ



- ④ フライパンに油を熱し、玉ねぎの半量を、あめ色になるまでじっくり炒める→取り出しておく

このひと手間で、玉ねぎの甘さが出ておいしくなります♡ (ですが、時間がなければ省く)

- ⑤ 鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、豚肉も加えて炒める。半量の生玉ねぎ、人参も加えてさらに炒める。
- ⑥ 水を加え、④で炒めた玉ねぎ、じゃがいも、トマト、A の調味料を入れて煮込む。
- ⑦ 具材がやわらかくなったら、②で作ったルウとおろしりんごを入れて味を調える。

香辛料名	分量 1人分
カレー粉	0.4g
ターメリック	0.12g
クミン	0.05g
コリアンダー	0.1g
パプリカパウダー	0.1g
ナツメグ	0.01g
ローレルパウダー	0.01g
シナモン	0.01g



おいしいカレーの完成です！！

※ちなみに、シチューの時のホワイトルウはこのくらいの色で完成です！→

香辛料をそろえるだけでも大変(><)しかし、手間や愛情をかけて作ったものは、きっと格別です☆

日々お忙しい中での家事は大変だと思います。もちろん市販のルウでも愛情こめて作ることに変わりはないです♪

