

## カレー豚じゃが

材 料 名	4人分の分量 (g)	作 り 方	
豚肉	80	① 煮干しで出汁をとる。(水400mlぐらい) ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、じゃがいもと人参は大きめの乱切り、玉ねぎはくし切り、いんげんは2~3cmの長さに斜め切りする。 ③ つきこんにゃくは下ゆでする。 ④ 鍋にサラダ油を入れて豚肉を炒める。火が通ってきたらカレー粉を入れて混ぜ、じゃがいも、人参、玉ねぎを入れて軽く炒める。 ⑤ ④に①の出汁とAの調味料を入れる。沸騰したら灰汁を取り、③のつきこんにゃくを入れて混ぜる。10分程度煮詰める。 ⑥ 10分経ったら一度混ぜ、落とし蓋をして出汁が少なくなるまで様子を見ながら煮詰める。 ⑦ いんげんを入れて混ぜ、火が通ったら火を止める。落とし蓋をしたまま10分程度蒸らす。  ※ 調味料は加減してください。	
サラダ油	適量		
カレー粉	小さじ1/2		
じゃがいも	300		
人参	80		
玉ねぎ	200		
つきこんにゃく	100		
いんげん	40		
煮干し	10		
A {	淡口しょうゆ		大さじ1
	濃口しょうゆ		大さじ1と1/2
	砂糖		大さじ1と1/2
	みりん		小さじ2

