

# カレーライス

## 【材料（4人分）】

・米	320g	
・水	384g	
・サラダ油	4g	
・ニンニク	1.2g	みじん切り
・しょうが	0.8g	みじん切り
・セロリ	12g	みじん切り
・玉ねぎ	280g	スライス
・鶏もも肉	160g	
・赤ワイン	4g	
・ニンジン	60g	厚いちょう
・ジャガイモ	240g	厚いちょう
・水	400g	
・しょうが	4g	
・鶏がら	80g	
・サラダ油	20g	
A 小麦粉	28g	
・カレー粉	2.4g	
・塩	6.4g	
・ベイリーフパウダー	0.08g	
・ガラムマサラ	0.04g	
・ケチャップ	16g	
・ウスターソース	12g	

## 【作り方】

- ① 野菜はそれぞれ切っておく。
- ② ルーを作る(A)。サラダ油で小麦粉をゆっくり時間をかけてきつね色になるまで炒める。カレー粉を加えて、火を止める。
- ③ 鶏肉に赤ワインを振っておく。
- ④ サラダ油で、ニンニク・しょうが・セロリ・玉ねぎを炒める。
- ⑤ 鶏肉・ニンジンも加え、炒める。
- ⑥ スープと塩・ベイリーフパウダーを入れて、ジャガイモを入れる。再び煮立ったら、ケチャップ・ウスターソースを加え、材料が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑦ ②のルーを溶き入れて、味がなじむように煮込む。

