



本格的にルウから作ってみよう!

# スープカレーライス



## 【材 料】4人分

お米	2.5合	鶏もも肉	200g	一口大に切る
✦塩	少々	おろしにんにく	少々	
✦カレー粉	小さじ1/2	おろししょうが	少々	
✦ターメリック	小さじ1/4	セロリ	5cm	みじん切り
サラダ油	大さじ1	玉ねぎ	中2個	1/3薄切り 残りくし形切り
赤ワイン	大さじ1	にんじん	小1本	乱切り
塩こしょう	少々	じゃが芋	1個	乱切り
醤油	小さじ1/2	マッシュルーム	4個	スライス
ウスターソース	小さじ2	なす	小1本	乱切り
トマトピューレ	大さじ2と1/2	ピーマン	1個	乱切り
トマトケチャップ	小さじ2	パプリカ	1/2個	乱切り
チャツネ	大さじ1	水	600cc	
デミグラスソース	大さじ1	顆粒コンソメ	4.5gくらい	
garam masala	少々			



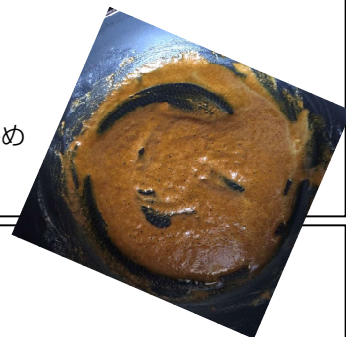
## カレールウを作る

### 【材 料】

小麦粉 大さじ 1 と 1/3  
サラダ油・バター 各小さじ 2  
カレー粉 大さじ 1

### 【作り方】

フライパンでサラダ油とバターを熱し、バターが溶けたら小麦粉を加えて濃いきつね色になるまで炒めカレー粉を入れる



### 【作り方】

- ①米に◆印の調味料を入れて炊く
- ②鶏もも肉に赤ワインで下味をつけておく
- ③なす・ピーマン・パプリカは、素揚げするか多めの油（分量外）で炒めておく

- ④サラダ油を熱しおろしにんにく・おろししょうが・セロリを香りよく炒め、薄切りの玉ねぎを加えてきつね色になるまでよく炒める
- ⑤②を加え焼き色がついたらくし形の玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・じゃが芋の順に炒めて水と顆粒コンソメを入れて灰汁を取りながらコトコト煮る
- ⑥野菜が柔らかくなったら、調味料とルウを入れてゆっくり煮込む
- ⑦③を加えてひと煮立ちしたら、塩こしょうで味を調べて仕上げる

