



- ① 鍋に油を入れて中火で熱し、豚肉を入れてほぐしながら肉の色が変わるまで炒める。

ポイント 肉は長く炒め過ぎず、表面の色が変わる程度にさっと炒めます。



- ② 玉ねぎ、人参、じゃがいもを入れ、全体に油がまわるまで炒め、水200ccを入れて煮立たせる。(アクが出れば取る)

ポイント 具材を油で炒めてから煮込むことで、煮崩れするのを防いでくれます。



- ③ しめじ、エリンギを加えてざっと混ぜ、ふたをして、弱めの中火で10分程煮込む。

ポイント 煮込み途中で一度、上下を返すようにざっくりと混ぜましょう。



- ④ タレを加えて混ぜ、ふたをして更に3分程煮る。最後にふたをとり、1分程ひと煮立ちさせ、仕上げにネギを散らす。

ポイント 具材に火が通ればふたをとり、全体をざっと混ぜて、ひと煮立ちさせましょう。



お届けの食材

豚バラ切落とし肉	100g	しめじ	50g
じゃがいも	150g	エリンギ	30g
玉ねぎ	80g	青ネギ	10g
人参	40g	タレ(京のカレーだし)	1袋

※じゃがいもはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。
※野菜は洗浄済み ※重量は多少前後する場合があります。

ご用意いただく食材

油	大さじ1/2	水	200cc
---	--------	---	-------

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、
手順は左記のレシピを参照してください。

カレーだし

カレールウ(市販)	1かけ(約20g)	しょうゆ	大さじ1
湯	大さじ3	みりん・酒	各大さじ1/2
和風顆粒だしの素	小さじ1		

作り方

- カレールウは細かく刻んで容器に入れ、湯を加えてよく混ぜ溶かし、その他の調味料も加えてよく混ぜ合わせる。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- じゃがいもは大きめのひと口大に切り、水に5分程さらして水けをよくきる。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は5mm幅の半月切りにする。エリンギは石づきを切ってひと口大の乱切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

じゃがいもは水にさらして表面のでんぷん質を取ることで、煮崩れしにくくなります。(時間は5~10分程度でよい)