

豚肉のホワイトカレー

(新提案ポークステーキとカレーのドッキング)

調理時間 30分

《 材 料 》

豚ロース肉(トンカツ用)	4枚
にんにく	1片
玉葱	1/2個
マッシュルーム	6個
人参	1/2本
サラダ油	適量
水	450cc
ホワイトカレー	80g
塩・コショウ	適量
ご飯	800g

《 作り方 》

玉葱・人参は2cm角に、マッシュルームは4つ割りにします。

鍋にサラダ油を熱し、野菜を炒めて水を加え野菜がやわらかくなるまで煮込みます。

ルーを加えてとろみがつくまで煮込みます。

豚肉にすりおろしたにんにくと塩・コショウで下味をつけ、フライパンで両面こんがり焼き、火を通します。

皿にご飯を盛り、豚肉をのせホワイトカレーをかけます。

【おいしさのヒミツ】

下味に、にんにくを使うと風味豊かにお肉が焼けます。

お料理上手メモ

お肉を煮込まないので香ばしく仕上がります。



(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
607kcal	22.2g	19.7g	78.2g	0.9g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校

<http://www.mikashiho.ac.jp>