

肉

煮る

洋食

ポークカレー

家中みんなに愛される
栄養たっぷりのメニュー。



エネルギー(1人分):902kcal/たんぱく質:27.2g/脂質:28.8g/炭水化物:128.9g/塩分:4.4g

材料(4人分)

豚もも肉 300g
(下味)
カレー粉、小麦粉 大さじ1
塩 少々
タマネギ 2個
じゃがいも 3個
ニンジン 1/2本
ブロッコリー 1/2束
土しょうが 1片
ニンニク 大さじ1
リンゴ 1/2個
メープルシロップ 大さじ1
固形ブイヨン 1個
ローリエ 1枚
水 1リットル
カレールー 125g
赤ワイン 50cc
バター 30g
サラダ油 大さじ1
ご飯 800g
(薬味)
ピクルス、茹で卵、福神漬、
らっきょうの甘酢漬、
パセリのみじん切り など

1. 豚もも肉に塩、カレー粉を振り、小麦粉をまぶします。 ニンニク、しょうがはみじん切りにし、タマネギはスライスにします。じゃがいもは一口大に切り、ニンジンは乱切りにします。ブロッコリーは塩茹でにしておきます。リンゴはすりおろします。
2. 鍋にサラダ油を熱して、ニンニク、しょうがのみじん切りを炒めて香りを出して、タマネギを加えて茶色くなるまでヒーター火力3(弱めの中火)でしっかりと炒めます。
3. フライパンに半量のバターをヒーター火力6(強火)で熱して、1.の豚肉の表面に焼き色が付くまで焼き上げます。
4. 3.のフライパンに赤ワインを加えて、鍋底を洗い、2.の鍋に加えます。
5. 鍋に水、固形ブイヨン、ローリエを加えてヒーター火力6(強火)で煮立ったらアクを取り、ヒーター火力3(弱めの中火)で10分煮込みます。
6. 4.のフライパンに残りのバターを加えてじゃがいも、ニンジンを炒めて5.の鍋に加えます。煮立ったら、ヒーター火力2(弱火)にしてメープルシロップとリンゴのすりおろしを加えてヒーター火力3(弱めの中火)で20分煮込みます。野菜が柔らかくなったら、ブロッコリー、カレールーを加えてヒーター火力2(弱火)で5分煮込みます。
7. ご飯と共に器に盛りつけて薬味を添えます。

Q1 鍋底が焦げ付いてしまいます。

- A とろみのある液体は対流が起こりにくく、鍋底で焦げ付きやすくなります。カレールーは野菜が十分に煮えてから加えるようにして、カレールーを入れた後はヒーターを止めるかヒーター火力1(とろ火)にして煮込みましょう。



Q2 鍋は常に混ぜないとイケませんか？

- A とろみをつける前の鍋の中では対流が起きているので、頻りに混ぜる必要はありません。過剰な混ぜ過ぎは材料を崩す原因にもなります。IHクッキングヒーターは鍋底中央の一番混ぜやすい部分の温度が一番高いので、その部分を中心に混ぜるとよいでしょう。

