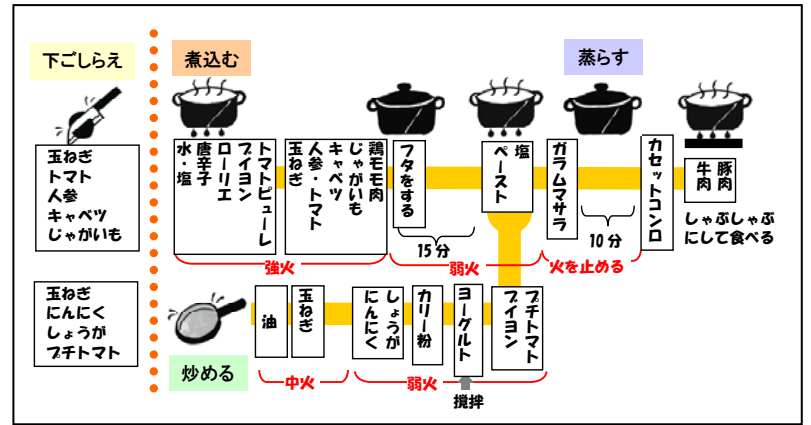


カレー鍋

調理時間：80分（蒸らし時間除く） エネルギー：107kcal



青みの野菜はお好みで最後に盛り付けて下さい
※レシピには入っていません



材料 (5人前)

※数量換算はこちら

玉ねぎ	中 1コ
トマト	中 2コ
人参	中 1本
キャベツ	1/4コ
じゃがいも	中 1コ

＝ペースト用＝

玉ねぎ	中 1/2コ
にんにく	2かけ
しょうが	1かけ
プチトマト	6コ
サラダ油	10cc
カレー粉	小さじ6杯
ヨーグルト	大さじ4杯
ブイオンキューブ	1コ

水	1200cc
唐辛子	1本
ローリエ	2枚
塩	小さじ2杯
ブイオンキューブ	1コ
鶏モモ肉	400g
トマトピューレ	大さじ2杯
ガラムマサラ	小さじ1杯
塩	適量
牛肉(しゃぶしゃぶ用)	200g
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	200g

作り方

<下ごしらえ>

玉ねぎはくし型に6~8等分に切る。トマトは大きめのさいの目に切る。人参は皮をむき、3cmくらいの長さに切る。キャベツは7~8cm角くらいに切る。じゃがいもは皮をむき、4等分に切る

シェフの POINT：具材は食べやすいサイズに。固い野菜は大きさを揃えると火の通りが均等になります

＝ペーストを作る＝

シェフの POINT：今回作るペーストは多めに作って保存しておく便利です。ドライカレーやカレーうどんといった料理に使えますよ。3日間くらいなら冷蔵で、しばらく使わないなら冷凍で保存しましょう

1. 玉ねぎをスライスする。にんにく、しょうがはみじん切りに、プチトマトは輪切りにする
2. フライパンに油を入れ、スライスした玉ねぎを入れ中火で少し色づくくらいまで炒める
3. 弱火にし、下ごしらえしたにんにく、しょうがを入れ、香りがでるまで1分くらい炒める。その後カレー粉を入れ混ぜ合わせ、さらに1分くらい炒める
シェフの POINT：粉のスパイスは焦げないように、具材の上に落としましょう（鍋に直接当たると焦げやすくなります）
4. よく攪拌したヨーグルトを少しずつ入れ混ぜ合わせる
5. 砕いたブイオンキューブとプチトマトの輪切りを混ぜあわせる
シェフの POINT：キューブは砕いた方が早く溶けます。プチトマトはつぶすように混ぜ合わせましょう
6. ボールにあける

<作り方>

1. スープを作る。鍋に、水、唐辛子、ローリエ、塩、ブイオンキューブ、トマトピューレを入れ、玉ねぎ、トマト、人参、キャベツ、じゃがいもを並べる。鶏肉をぶつ切りにして入れる。強火で沸いたら弱火にし、フタをして15分くらい煮込む
2. 1. に作ったペーストを少しずつ入れ合わせ、塩で味を調整する
シェフの POINT：ダマにならないよう少しずつ入れて下さい
3. 火を止めてガラムマサラを入れ、フタをして10分蒸らす
4. 食卓にカセットコンロを用意し、牛肉、豚肉をしゃぶしゃぶにして食べる
シェフの POINT：いろいろな種類のお肉をしゃぶしゃぶにすると旨みが出て更に美味しいスープになります