

## にんじんとスペアリブのカレー煮込み

合計加熱調理時間 約 75分

[1人分：570kcal/ 食塩相当量：3.2g]

それぞれの素材が引き立て合って、美味しさが増します。また食べたくなるシンプルで贅沢なカレー。



## 材料（8人分）

|                      |        |
|----------------------|--------|
| スペアリブ（フォークなどで刺す）     | 1000g  |
| キウイ（薄切り）             | 2個     |
| 塩                    | 6g     |
| 粗びき黒こしょう             | 小さじ1   |
| 小麦粉                  | 大さじ2   |
| <材料a>                |        |
| ニンニク（薄切り）            | 40g    |
| タマネギ（薄切り）            | 3個     |
| 溶かしバター               | 60g    |
| ニンジン（1本：約100g）（皮をむく） | 8本     |
| <材料c>                |        |
| 水                    | 2000cc |
| コンソメ：固形              | 10個    |
| ローリエ                 | 4～5枚   |
| カレー粉                 | 30g    |

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 分量

8人分

## 設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間  | 温度   |
|----|-----|------|-----|------|
| 1  | コンビ | 100% | 10分 | 220℃ |
| 2  | コンビ | 40%  | 5分  | 220℃ |
| 3  | コンビ | 100% | 60分 | 160℃ |

## 下ごしらえ

- ・ビニール袋にスペアリブ、キウイを入れてよく揉み込み、半日以上置く。
- ・ニンジンは縦半分に切る。

## 作り方

1. スペアリブはキウイを取り除き、塩、粗びき黒こしょうを振ってよく揉み込み、小麦粉をまぶす。
2. 65mmのホテルパン2枚に<材料a>を入れてよく混ぜ合わせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から5分後、2のホテルパンを取り出してかき混ぜ、スチコンに戻し入れる。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出してニンジン、1を入れ、【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出して<材料c>を入れ、スチコンをクーリングして温度を下げて【設定3】で予熱後、加熱する。
6. 加熱開始から30分後、5のホテルパンを取り出してカレー粉を入れ、よく混ぜ合わせて、スチコンに戻し入れる。
7. 加熱完了後、6のホテルパンを取り出す。



## 調理ポイント

- ◆肉をキウイに漬け込むことで柔らかくなる。
- ◆作り方5で予熱前に、クーリングで庫内を十分な温度まで下げること。
- ◆出来上がったカレーは一晚置いて味をなじませ、冷めて固まった余分な脂を取り除くと、さっぱりとした仕上がりになる。
- ◆お好みでフレッシュなローズマリー（分量外）をホテルパン1枚につき1～2枝、作り方6の加熱終了15分ほど前に加えると、より深い味わいになる。