

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。