

米粉のカレー

合計加熱調理時間 約40分

[1人分：634kcal／食塩相当量：1.9g]

スパイスの香り豊かなルーはからだにやさしいグルテンフリー。お好みに合わせて辛さを調節できます。



分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	40分	160℃

材料 (12人分)

豚肉：薄切り（一口大に切る）	400g
<材料a>	
カレー粉A	少々
塩	少々
こしょう	少々
<材料b>	
タマネギ（薄切り）	600g
ニンニク（みじん切り）	大さじ1
ショウガ（みじん切り）	大さじ1
サラダ油	50g
ジャガイモ（乱切り）	300g
ニンジン（乱切り）	160g
<材料c>	
水	1600cc
米粉	70g
カレー粉B	25g
コンソメ：固形（刻む）	2個
ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
ウスターソース	大さじ2
塩	小さじ1
ガラムマサラ	大さじ2
クミン：粉末	小さじ2
コリアンダー：粉末	小さじ2
ローリエ	4枚
温かいごはん	3000g

*掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

*掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

下ごしらえ

- ・<材料c>は混ぜ合わせる。
- ・温かいごはんの作り方について[→詳しくはこちら](#)

作り方

1. 豚肉に<材料a>をまぶし、下味をつける。
2. 65mmのホテルパン2枚に1、<材料b>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から10分後、一旦取り出して<材料c>を加え、スチコンに戻し入れる。
4. 加熱完了後、温かいごはんと一緒に皿に盛り付ける。



調理ポイント

◆加熱後のカレーは混ぜた後にしばらく置いて、味をなじませるとよい。