

(沖縄)親子で作る夏野菜カレー

🕒 調理時間 45分



材料 6 皿分

ハウス バーモントカレー<中辛> 230g	1/2 箱(115 g)
豚肉(こま切れ肉)	300 g
ハウス おろし生にんにく	小さじ 1/3
ハウス おろし生しょうが	小さじ 1/3
玉ねぎ	中2個(400 g)
ゴーヤー	1/2 本(105 g)
オクラ	6本(60 g)
パインアップル(カットしたもの)	1/8 玉分(100 g)
黒糖	大さじ2(18 g)
サラダ油	大さじ3
水	700ml
-----トマトライス-----	
米	3合 (450 g)
ミニトマト	20 個(300 g)
塩	小さじ 1/3
オリーブ油	大さじ1

作り方

- (1) <トマトライスを作る>米は洗って炊飯器に入れ、通常の分量まで水(分量外)を入れ、そこから100ml水を抜く。塩、オリーブ油を加えて全体を軽く混ぜ、ミニトマトをのせて炊く。炊きあがったら、ミニトマトをくずしながら全体を混ぜる。
- (2) <カレーを作る>豚肉ににんにく、しょうがをもみ込む。玉ねぎは縦4等分に切り、繊維を断つように1cm幅に切る。
- (3)ゴーヤーは5mm幅の輪切りにし、種とわたを取る。オクラはがくを取り、縦半分に切る。パインアップルは厚みがある場合は、半分に切る。
- (4)フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、(2)の玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎがすき通ってきたら豚肉を入れ、肉の色が変わるまで炒める。
- (5)別の鍋に黒糖を入れてさわらずにそのまま中火にかけ、全体が溶けて色づいたら水を加える。沸騰したら(4)の具材を入れて煮立ったらあくを取り、弱火～中火で具材が柔らかくなるまで約10分煮込む。
- (6)煮込んでいる間に(4)で使っていたフライパンを軽くふき取り、サラダ油大さじ2をたして熱し、(3)のゴーヤー、オクラを弱火～中火で焼き目がつき、火が通るまで焼き、取り出す。パインアップルもさっと両面を焼く。
- (7)(5)の鍋の火をいったん止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約5分煮込む。
- (8)皿に(1)のトマトライスを盛り、(6)のゴーヤー、オクラ、パインアップルをのせて飾り、(7)のカレーをかける。

ワンポイントメモ

* 水分の多い野菜を加えているので、規定の分量より減らしています。

注意事項

* ご飯を炊く時間は調理時間に含まれません。

栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	3830	103.2	152.0	494.7	14.7
1皿分	638	17.2	25.3	82.4	2.4