

材料 (4人分)

豚ロース肉 (しょうが焼き用) 300g

A (片栗粉 大さじ2 ・ ラー油 大さじ2

溶きたまご 1コ

湯 2 1/2 カップ

コンソメ 小さじ3

カレールー 2皿分

玉ねぎ 1コ

にら 1/2 束

・ サラダ油 大さじ1

B (しょうがの搾り汁 大さじ2

しょうゆ 大さじ1

さとう 小さじ1

酢 小さじ1

調理時間

20分

しょうがの香りがたまらない
中華風カレー

シンジャ-ポーク カレー

= 作り方 =

1. 豚肉は3cm幅に切りAをからめてコーティングしておく。
2. カレーソースの材料を合わせ溶かしておく
3. フライパン (もしくは中華鍋) を強火で熱してサラダ油を大さじ1を熱し豚肉を焼く。焼くまで火をとおして炒める
4. 玉ねぎを2mm幅のうす切りにし、豚肉が焦まつたら、入れて炒める
5. Bを加えて汁気がなくなるまで炒め、カレーソースを加えて煮立て、5cmの長さに切ったにらを加えてとろみがつくまで煮たら出来あがり

◎ ポイント ◎

しょうが焼き用豚ロースに旨味をコーティングする

(片栗粉、ラー油、溶きたまご)

豚肉をふっくらと守ってくれる

◎ しょうがの豆知識 ◎

皮に風味があるので

きれいに洗って皮ごと使います