

カレー粉だけで作っちゃおう!

米粉のカレー

市販のカレールーがなくても美味しいカレーが作れます。
カレー粉で作ると油分が少なくできるので、ヘルシーなカレーになりますよ♪

【作り方】

1. にんにくは潰し、その他の野菜は一口大に切る
2. 鍋に油を入れ、生姜、にんにく、玉ねぎの順に炒め合わせる
3. 肉を入れ表面を焼きつけ、人参、じゃが芋も入れ軽く炒め合わせる
4. カレー粉を入れ油となじませ、ケチャップ、ブイヨンスープを入れ野菜が柔らかくなるまで煮込む
5. 米粉を小さなボウルで水溶きし、鍋に入れ、とろみがつくまで加熱する

材料 4人分

生姜みじん切り	大さじ1
にんにく	1片
玉ねぎ	1個
角切り肉	200g
人参	1/2本
じゃが芋	2個
油	適量
塩	ひとつまみ
カレー粉	20g
ケチャップ	60g
ブイヨンスープ	900ml
米粉	25g

point!

スパイスは油に香りが溶けだす性質があります。水分のないタイミングでカレー粉を入れるのがポイントです。



coco montage

米粉のお料理教室 ココモンタージュ®
<https://cocomontage.com/>