

大洲小大人気！！カレールゥのレシピ（4人分）

スパイスによるコクのある味わいの手作りカレー。

～材料～

・ルゥ

（小麦粉40g、バター40g、カレー粉0.3g、クミン0.3g、

ターメリック0.8g、ローレルパウダー0.3g、ガラムマサラ0.3g、

オールスパイス0.2g） ※スパイスはgが小さいため、適量で構いません。

・油 適量

・にんにく【みじん切り】5g ・しょうが【みじん切り】5g

・豚もも小間肉【赤ワイン大さじ2をふっておく】100g

・じゃがいも【角切り】200g ・にんじん【いちょう切り】80g

・たまねぎ【スライス】250g（スライスして半分は、茶色くなるまで良く炒める）

・水 400g

・チキンブイヨン 30g

・カレー粉 3g（大さじ1/2）

・塩 小さじ 3g（小さじ1/2）

・こしょう 少々

・ケチャップ 20g（小さじ1、大さじ1）

・りんご【みじん切り】20g

・中濃ソース 20g（大さじ1）

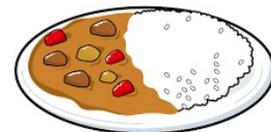
・ウスターソース 20g（大さじ1）

・しょうゆ 6g（小さじ1）

・粉チーズ 12g（大さじ2）

・ヨーグルト 15g（大さじ1）

・ゴールデンチャツネ 10g



～作り方～

- ① 小麦粉とバターでホワイトルゥを作り香辛料を加える。少し色がついた感じで仕上げる。
- ② 野菜を切り、通常のカレーを作る手順で炒め、煮込む。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、①、調味料を加え、味をととのえる。