



ほうれん草とチーズの元気なカレー



材料（6人分）

カレールウ	1/2箱(115g)
豚肉（薄切り）	250g
玉ねぎ	中2個(400g)
じゃがいも	中1・1/2個(230g)
にんじん	中1/2本(100g)
ほうれん草	1束(200g)
プロセスチーズ（キャンディチーズ）	90g
サラダ油	大さじ1
水	850ml（4・1/4カップ°）
ゆで卵	3個
ごはん	1200g

作り方

- 【1】 豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは一口大に切る。ほうれん草はゆでて、2～3cmの長さに切る。
- 【2】 厚手の鍋にサラダ油を熱し、（1）の豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんをよく炒める。
- 【3】 水を加え、沸騰したらあくを取り、具材が柔らかくなるまで弱火～中火で約15分煮込む。
- 【4】 いったん火を止め、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10分煮込み、（1）のほうれん草、キャンディチーズを加えて、ひと煮立ちさせる。
- 【5】 皿にご飯を盛り、（4）のカレーをかけ、ゆで卵を半分に切り飾る。

ワンポイント

トロっとしたチーズの食感とカレーのハーモニーが楽しめるカレーです。
お好みで、チーズを皿にのせてからカレーをかけたり、カレーのトッピングとしてチーズをあとのせしたりして、様々な食感のチーズとカレーのハーモニーをお楽しみください。

