



ほうれん草とチーズの元気なカレー

材料（6人分）



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

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、ルー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。

*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。

