



豚ばら肉ときのこのスープカレー



材料 (3~4人分)

材料名	数量
カレールウ〈中辛〉	3かけ
豚肉(ばら)(薄切り)	150g
まいたけ	1パック(100g)
エリンギ	1/2パック(50g)
ぶなしめじ	1パック(100g)
パプリカ(赤)	1個(150g)
水菜	20g
ゆで卵(半熟)	2個
野菜ブイヨン	小さじ1・1/2
ガラムマサラ〈パウダー〉	小さじ1
サラダ油	大さじ1・1/2
水	800ml

作り方

- 【1】 豚肉は3~4cm幅に切る。まいたけ、ぶなしめじは小房に分ける。エリンギは半分の長さに切り食べやすい大きさにさく。パプリカは大きめの一口大、水菜は5cmの長さに切る。
ゆで卵は半分に切る。
- 【2】 厚手の鍋にサラダ油(大さじ1/2)を熱し、(1)の豚肉を入れ、よく炒める。
- 【3】 水を入れて、沸騰したら、野菜ブイヨンを加えて弱火~中火で約5分煮込む。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約5分煮込む。
- 【4】 煮込んでいる間に、フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、(1)のきのこ類・パプリカを入れて炒める。
- 【5】 (3)の鍋に(4)を加え、ガラムマサラを振り入れてひと煮立ちさせる。
- 【6】 器に(5)のスープカレーを注ぎ、(1)の水菜とゆで卵を添える。