



丸子中央病院のスペシャルカレー

材 料

- 豚肩肉 又はスベアリブ…600g 2~3cm角切り
- A
 - カレー粉…大さじ4
 - クミンパウダー…大さじ1
 - コリアンダーパウダー…大さじ1
 - にんにく…2かけ すりおろし
 - しょうが すりおろし…大さじ1
- B
 - 玉ねぎ…200g ● にんじん…280g
 - エリンギ…150g
 - S&B 北海道産炒め玉ねぎ…1パック
- 水…350cc
- C
 - S&B ココナッツミルク…1パック(18g)
 - カルダモンパウダー…大さじ1
 - S&B ゴールデンカレー(中辛)…3/4箱
- (ターメリックライス用)
- ココナッツオイル…大さじ1
- ターメリック(ウコン)パウダー…小さじ2
- 米…3合

栄養量

・ エネルギー…676kcal ・ 脂 質…25.5g ・ 食塩相当量…2.7g
 ・ たんぱく質…22.3g ・ 炭水化物…86.1g

※ターメリックライス1/6量に出来上がったカレーを250g程度かけた場合の栄養量です。

① 豚肩肉又はスベアリブ角切りに㊸のスパイスとにんにく、しょうがのすりおろしをしっかりとまぶします。(クミンとコリアンダーは無くても構いませんが、その分カレー粉を増量します。クミン、コリアンダーを入れたほうがおいしいです)



② オープンに入る24cmぐらいの浅鍋又はグラタン皿に乱切りした㊸の野菜を入れ、S&B 炒め玉ねぎ1パック加え、その上から①の豚肉を敷き詰めます。上からクッキングペーパーでふたをして180℃に予熱したオープンで1時間焼きます。



③ 焼いた野菜と肉を鍋にあげ、水350cc加え、沸いたら㊸を加え、一煮立ちしたら出来上がりです。



④ ごはんはココナッツオイルとターメリックパウダーを入れて炊いた黄色いターメリックライスがよく合います。