

料理名		準備時間	調理時間	分量
おやどりしゃぶカレー		10分	50分	4~5人分
	1		玉ねぎ・人参をきざんでおく。 モモ肉に薄力粉をまぶす。	
	2		鍋にバターを敷いて、モモ肉を軽く焼く。	
	3		モモ肉に軽く火が通ったら、玉ねぎ・人参を加えて炒める。	
	4		玉ねぎが柔らかくなったら、水を加えて中火で20分間煮込む。	
	5		人参にしっかり熱が通ったら、火を止める。 カレー粉・クミン・ガラムマサラを加えて、 味を整えたら完成。	
材料				
モモ肉スライス(3mm厚)・・・ 200g クミン・・・ 適量 玉ネギ・・・ 1個 ガラムマサラ・・・ 適量 人参・・・ 1本 バター・・・ 20g 薄力粉・・・ 適量 水・・・ 800cc カレー粉・・・ 適量		6		
		7		
調理のポイント 1)すべての手順を中火で調理する。 2)手順5でカレー粉を入れる時、必ず火を止めて、カレー粉のダマを作らないように混ぜる。				