

かわな流 ワイルドカレー の作り方

1 野菜を切る



野菜を適当な大きさに切る。(肉は切らずにほぐし、野菜の上に、そのまま入れる。)

じゃがいもやにんじんは、うすく切る(1cmぐらい)と火が通りやすくなるよ。

2 材料と水を入れる



材料をすべてなべ(小)に入れる。(野菜の上に肉)
材料と同じくらいの高さまで水を入れる。

カレールーは、絶対入れないで。最後に!

油でいためません!!

3 火にかける



強火で煮る。

湯気が出てから10分ぐらい煮込もう。

4 じゃがいもを確かめる



じゃがいもにはしがるまで煮込む。おたまですくって確かめる。

食べてみるとやわらかさがよくわかります。(やけどに注意してね!)

5 カレールーを入れる



水加減に注意!

カレールーを入れてよくかき混ぜる。

重要

危ないので、なべは、いったん火の外側に移動します。

その後、袋をはさみで切ってから、ルーをなべに入れ、かき混ぜましょう。

6 仕上げ



とろみがでたらできあがり。

煮込みすぎない! こげてしまいます。



ワイルドカレー