

## ～小麦＆米粉不要！旨みたっぷり無水鍋カレー～

調理時間：60分 5皿分



## ～作り方～

1. 玉ねぎ、にんじん、完熟バナナをそれぞれみじん切りにする  
※フードプロセッサーかチョッパーがあると便利！
2. 無水鍋の底からトマトピューレ、玉ねぎ、にんじん、完熟バナナの順に入れ、最後にローレルをのせフタをし最弱火で50分煮込む  
<Point>火が強すぎると水分が逃げたり、底が焦げ付いたりするので注意！
3. カレースパイスと黒糖を入れて味をととのえる
4. お好きなトッピングをのせたら完成！

## ～道具～

## ～材料～

隠し味にオススメ調味料！

* 包丁	* 玉ねぎ・・・大3個	* ウスターソース・・・さらに深みが増して慣れ親しんだ味に！
* まな板	* にんじん・・・大1本	* はちみつ・・・お子様のいる家庭にぴったり
* 無水鍋	* トマトピューレ・・・200g	* 純ココア・・・ほのかなココアの香りと色付けに
* 計量スプーン（大）	※トマト缶などでも代用可	
* フードプロセッサーまたは チョッパー（あれば）	* 完熟バナナ・・・1本 ※パインやマンゴーでもOK ※チャツネがあればそれでもOK	
<u>トッピング</u>	* カレースパイス・・・大3～	～【番外編】いつもの福神漬け～
* 好きな焼き野菜 (ズッキーニ、パプリカ赤・黄、 紫玉ねぎ、ベーコンなど)	* 黒糖・・・大1 * ローレル（あれば）・・・1枚	* 大根・・・100g * にんじん・・・100g * きゅうり・・・50g * 生姜・・・1片 * 砂糖・・・大4 * 酢・・・大3 * ソルト・・・大3
↑お肉がOKの人は		1. 野菜を全て薄切りにし、塩（全体の2%）をかけて30分おいておく 2. 生姜を千切りにする 3. 野菜の水気をしぼり、鍋に材料を全て入れて沸騰したら火を止める 4. 粗熱が取れたら保存容器に入れて半日～1日漬けて完成！