

## ～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



### ～道具～

### ～材料～

* 包丁	* 玉ねぎ・・・大3個
* まな板	* にんじん・・・大1本
* 無水鍋	* トマトピューレ・・・200g
* 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～
* 好きな焼き野菜	* 黒糖・・・大1
（ズッキーニ、パプリカ赤・黄、 紫玉ねぎ、ベーコンなど）	* ローレル（あれば）・・・1枚
↑ お肉がOKの人は	

### ～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や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！

### 隠し味にオススメ調味料！

- \* ウスターソース・・・さらに深みが増して慣れ親しんだ味に！
- \* はちみつ・・・お子様のいる家庭にぴったり
- \* 純ココア・・・ほのかなココアの香りと色付けに

### ～【番外編】いつもの福神漬け～

- |               |                                    |
|---------------|------------------------------------|
| * 大根・・・100g   | 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 |
| * にんじん・・・100g | 2. 生姜を千切りにする                       |
| * きゅうり・・・50g  | 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  |
| * 生姜・・・1片     | 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！      |
| * 砂糖・・・大4     |                                    |
| * 酢・・・大3      |                                    |
| * しょうゆ・・・大3   |                                    |