

豚バラと人参の黒ごまカレー

パンチのある具材のカレーには、ねりごま黒を仕上げに加えると、より深みのある香ばしさに！



材料

豚バラ角煮用	200g
玉ねぎ	1/2個
人参	1本
水	450cc
カレールウ	2かけ（2皿分）
ねりごま黒	大きじ1
にんにく・しょうが （みじん切り）	各1/2かけ分
塩・粗挽き黒こしょう	少々

できあがり

2人分

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、人参は1cm幅の輪切りにする。豚バラ肉は一口大に切り、塩・粗挽き黒こしょうで下味をつける。
- ② 深めのフライパンに豚バラ肉を並べて強火にかけ、両面をこんがりと焼いて取り出す。同じフライパンで玉ねぎを炒め、あめ色になったら、にんにく、しょうが、人参を加えて全体に油が回るまで炒める。
- ③ 肉を戻し、水を加える。途中、浮いてくるアクをとりながら、弱火で人参が柔らかくなるまで煮込む。一度火を止め、カレールウを溶かし、とろみがつくまで弱火で煮込む。仕上げにねりごま黒を加え、よく混ぜ合わせる。