

# 一条もんこの新潟黄色カレー



## 一条もんこ

新潟県見附市出身  
スパイス料理研究家

カレー県新潟の  
定番カレーになって  
欲しいとの願いを込め、  
今回、オリジナルカレーの  
レシピを考案しました。



## 材 料

(4人前)

新潟県産食材を使って、ご家庭のアレンジを加えるとオリジナルのカレーが楽しめます! /

カレールウ: サラダ油 大さじ2、カレー粉 大さじ2、米粉 大さじ3

具材:	鶏ひき肉 100g	調味料:	おろしにんにく 小さじ1	酢	小さじ1
	豚バラ肉 200g		鶏がらスープ 400cc	砂糖	大さじ1
	玉ねぎ 100g		和風だし 400cc	塩	小さじ1
	にんじん 100g		牛乳 50cc	サラダ油	大さじ1
	大根 100g		ウスターソース 小さじ1		

## 作り方

【下準備】 豚バラ肉は2cm幅に切り、塩コショウで下味をつける。  
玉ねぎ、にんじん、大根は2cm角に切る。

- ① フライパンにサラダ油と米粉、カレー粉を1分程度炒め、カレールウを作る。
- ② 鍋にサラダ油と玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎのふちがこんがりするまで炒める。
- ③ 鶏ひき肉を加えて火が通るまで炒めたら、にんにくを加える。
- ④ ウスターソース、塩、酢、砂糖、鶏がらスープ、和風だし、豚肉を加えて蓋をし、弱火で20分煮込む。
- ⑤ 大根とにんじんを加えてさらに10分煮込む。
- ⑥ ①のカレールウと牛乳を入れて溶かし、沸騰したら2分煮込んでとろみをつけたら完成!

ぜひ、ご家庭でレシピを試してみて、旬の新潟の食材と  
一緒に、美味しく楽しんでくださいね!

