



夏

# 島ヤサイのうちな～風スープカレー



## 材料(1人分)

ヘチマ……………100g	【カレールー】
ウンチェー……………20g	クミンパウダー…0.3g
豚肩ロース……………60g	A コリアンダー…0.3g
揚げ豆腐……………50g	シナモン……………0.2g
じゃがいも……………30g	鶏ガラスープの素…3g
にんじん……………20g	B 塩……………1g
たまねぎ……………10g	黒糖……………8g
赤ピーマン……………6g	蜂蜜……………7g
にんにく……………5g	C カレー粉……………4g
しょうが……………5g	しょうゆ……………3g
オリーブ油……………2g	水……………150cc
	牛乳……………80cc

## 作り方

- ①ヘチマは皮をむき1cm幅の輪切りにし、素揚げする。ウンチェーはお好みの長さに切る。しょうがは千切り、にんにくはうすくスライスする。じゃがいも、にんじん、たまねぎ、赤ピーマンは乱切りにする。
- ②オリーブ油ににんにくとしょうがを炒めて風味をつけ、豚肩ロース、じゃがいも、にんじん、たまねぎを炒める。
- ③②の具材に火が通ってきたら、Aのスパイス類を入れて全体になじませるように30秒ほど炒める。
- ④Bと水を加えて5分ほど煮込む。
- ⑤じゃがいもとにんにくに火が通ったら、揚げ豆腐とCを入れて3分ほど煮込む。その後、ヘチマを入れサッと煮込む。
- ⑥牛乳を加えて30秒ほど加熱し、火を止める。ウンチェーを入れて混ぜながら余熱で火を通し、お皿に盛り付けて完成。

## ◎栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
334 kcal	21.1 g	12.6 g	35.0 g	1.7 g

## ワンポイントアドバイス



- ヘチマは素揚げと煮込みで2度火を通すため、素揚げ時間は短時間(30秒ほど)にするとよいです。
- スパイシーなカレーが好きな場合は、クミンとコリアンダーの量を増やすとより本格的なスープカレーになります。