

作ってみよう！「アスパラみどりカレー」

監修：しばたアスパラカレー隊

材料名	4人分		
ホワイトソース	1	缶	
肉(鶏肉、豚肉など)	200	g	
玉ねぎ	1	個	
にんじん	1/2	本	
じゃがいも	1	個	お好みで加えてください
アスパラガス (アスパラガスピューレ用)	200	g	「ふとっパラ」4本程度
アスパラガス(斜め切り用)	3	本	
にんにく(チューブで代用可)	2	片	
しょうが(チューブで代用可)	1	片	にんにくと同量程度
サラダ油	12	g	大さじ1
牛乳	200	ml	
水	300	ml	
カレー粉	5	g	小さじ1~2
米粉(必要に応じて)	12	g	大さじ1



<作り方>

- ① アスパラガスピューレ用のアスパラガスを茹でて、ミキサー等でピューレ状にする。
- ② 厚手の鍋にサラダ油を熱し、すり下ろしたにんにく、しょうがを入れ、豚肉、くし型に切った玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、一口大に切ったにんじん、じゃがいもを加えて軽く炒める。
- ③ 水を加え、沸騰したらあくをとり、材料が柔らかくなるまで弱火～中火で約10分煮込む。
- ④ 斜め切りにしたアスパラガス、ホワイトソース、牛乳、アスパラガスピューレ、カレー粉を加えて、とろみがつくまでさらに約5分煮込む。
- ⑤ とろみ加減を確認し、必要に応じて水溶き米粉を加えて煮込む。

【作り方のポイント】

- ・にんにく、しょうが、カレー粉は好みに加減してください。
(カレー粉が多いと茶色くなります。)
- ・とろみが足りないときは、水溶き米粉を更に加えて調整してください。
- ・ガラムマサラ(小さじ1)、クミン(少量)を加えるとスパイスの旨みが出ます。
- ・牛乳の代わりに豆乳やココナッツミルクを使うと味わいが変わります。