

根菜たっぷり カツカレー



食物アレルギー
配慮レシピ



画像はイメージです。画像は旧規格KAKOMUごはん「トンカツの素」を使用しています。出来上がりの見た目が異なります。



材料（2皿分）

【根菜カレー】	
「特定原材料 7 品目不使用 バーモントカレー <中辛>」(ハ)	1袋
玉ねぎ	中1/2個
にんじん	中1/4本
れんこん	50g
サラダ油	小さじ1
水	350ml
【トンカツ】	
KAKOMUごはん「トンカツの素」(オ)	適量
豚肉（ロース、トンカツ用）	2枚
塩、こしょう	少々
揚げ油	適量
ごはん	400g
小ねぎ（小口切り）	適量



作り方

	<根菜カレーを作る>
①	玉ねぎは1cm角に切る。にんじんは5mmの厚さにいちょう切り、れんこんは5mmの厚さの半月切りにする。
②	厚手の鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじん、れんこんを炒める。水を加えて、沸騰したらあくを取り、具材が柔らかくなるまで弱火～中火で約10分煮込む。
③	いったん火を止め、ルウを少しずつ振り入れて溶かす。再び弱火で時々かき混ぜながら、とろみがつくまで約5分煮込む。
	<トンカツを作る>
④	豚肉に塩、こしょうで味付けをし、衣の素（トンカツの素に内添）を両面にまぶし、強い力でしっかりおさえつける。
⑤	揚げ油を準備し、通常よりも低温の140℃に温める。そっと静かに肉を入れ、浮いてくるまで待つ（触らない）。ひっくり返し、きつね色になるまで揚げる。油をきって食べやすい厚さに切る。
⑥	器にごはんを盛り、根菜カレーをかけて、トンカツをのせる。お好みで特製ソース（トンカツの素に内添）をかけ、小ねぎを散らす。



使用商品



注）

■メニューレシピ内の()は企業名の略称です。

(オ) オタフクス株式会社、(ケ) ケンミン食品株式会社、(永) 株式会社永谷園、(日) 日本ハム株式会社、(ハ) ハウス食品株式会社

■特定原材料7品目不使用です。

特定原材料とは「卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに(*)」です。

(*)使用商品中の海苔については、えび・かにの生息域で採取しています。