

大正時代のライスカレー レシピ



作り方

【準備】

- 1、牛肉は食べやすい大きさに、玉ねぎはくし型切り、人参とジャガイモは乱切りにします
- 2、常温の水150ccに軽便カレー粉50gを入れて、つぶが無くなるまで良く溶き合わせて下さい

【調理】

- 1、熱した鍋に牛脂を溶かして【準備1】の牛肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参を入れて炒めます
- 2、出汁500ccを加え一煮立ちさせてからあくを取り、砂糖、塩、濃口醤油で味付けをして下さい
- 3、人参がやわらかくなったら、火を止めて【準備2】のカレーを混ぜながら溶き合わせて下さい
- 4、火を付けて混ぜながら煮立たせて、少し煮込んでとろみが付いたら完成です

材料3人分

ライスカレーのカロリー	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)
白米	600	1008	15	1.8	222.6	6	0
牛もも肉	100	209	19.5	13.3	0.4	49	0.1
ジャガイモ	50	38	0.8	0.1	8.8	1	0
たまねぎ	50	19	0.5	0.1	4.4	1	0
にんじん	50	18	0.4	0.1	4.4	17	0.1
上白糖	13	50	0	0	12.9	0	0
並塩	15	0	0	0	0	5700	14.5
濃い口しょうゆ	10	7	0.8	0	1	570	1.5
牛脂	20	188	0	20	0	49	0.1
かつお出汁	500	15	2.5	0.5	1.5	100	0.5
軽便カレー粉	50	228.2	3.8	8.6	t r	3.6	0
水	150	0	0	0	0	0	0
TOTAL	1608	1780.2	43.3	44.5	256	6496.6	16.8
一人分	536.0	593.4	14.4	14.8	85.3	2165.5	5.6