

やさしい甘さの
玉ねぎルーがおいしい つくりかた
カレー（4人分）



材 料

- 玉ねぎ 2個（400g） 白ねぎ 1本（120g）
- 人参 1本（160g） じゃがいも 1個（100g）
- トマトペースト（6倍濃縮） 3袋（54g） 牛豚ひき肉 160g
- 米油（他の植物油でも◎） 大さじ 2
- 有機はじめてのスパイス 大さじ 2（1回目）
- 塩 小さじ 1（お子さまの状況に応じ調整してください）

仕上げ

- 有機はじめてのスパイス 小さじ 2（2回目）

お子さま用と同時に作る場合の
スパイス量

- 1歳半頃～／1回目小さじ 2、2回目のスパイスを入れる前に取り分ける、大人用に2回目大さじ 1～2
- 2歳頃～／1回目大さじ 2、2回目のスパイスを入れる前に取り分ける、大人用に2回目小さじ 1～大さじ 1

※月齢はあくまで目安です。お子さまの状況に応じて量を調整してください。

やさしい甘さの

玉ねぎルーがおいしいつくりかた

カレー（4人分）



①人参は皮付きのまま1.5cm程のサイコロ切りにする。玉ねぎを縦半分に切ってから繊維に沿ってくし切りにする。白ねぎは枝分かれしている部分から上を切り落とし、1cm程の斜め薄切りにする。



②鍋に米油、人参を入れて表面が焼けるまで強めの中火で炒める。（ポイント：混ぜすぎず、底についている面が焼けてきたら返すイメージ）



③玉ねぎ、白ねぎ、塩、水400ml（分量外）を加えてフタをし、強火で15分ほど蒸し煮する。（半量で作られる場合、水分はなくなり次第足してください。）



④煮る間に、じゃがいもの皮をむいて、1.5cm程のサイコロ切りにする。



⑤玉ねぎをへらで潰しながら、強めの中火で水分を飛ばすように炒める。10分ほどかけて玉ねぎが少し茶色く色づくまで炒める。（ポイント：あらかた潰したら、あまり触れないようにしながら焼き付けるイメージで炒める）



⑥トマトペーストとスパイス（1回目）を加え、2分程練り込むように炒める。（ポイント：トマトペーストとスパイスを鍋底に押し当てながら焼き付けるイメージ）

やさしい甘さの

玉ねぎルーがおいしいつくりかた

カレー（4人分）



⑦フライパンの中身を端に寄せ、空いた空間に牛豚ひき肉を入れる。潰さないように優しく広げ、ヘラで刻むようにほぐす。赤みがなくなり油が染みてくるまでしっかり炒めたら、全体を混ぜる。



⑧じゃがいも、水300ml（分量外）を入れ強火にし、煮立ったらフタをして弱火で20分クックツ煮込む。（ポイント：鍋ふちが焦げつくが、それもおいしさの成分。ヘラでこそげ落としながら）



⑨仕上げのスパイス（2回目）を加えて混ぜ合わせる。お好みで、ラー油で辛味を足してもおいしくお召し上がりいただけます。

できあがり!

