

ポークビンダルー（マリネした豚肉のカレー）

合計加熱調理時間 約30分

[1人分：422kcal／食塩相当量：2.4g]

白ワインビネガーのフルーティーな酸味とスパイスの辛味がマッチした南西インドのゴア地方に伝わるカレー。コンビ加熱でお肉も柔らかく仕上がります。



分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	30分	160℃	—

材料（8人分）

豚肩ロース肉（一口大に切る）	1000g
<材料a>	
タマネギ	200g
ニンニク	30g
ショウガ	30g
赤唐辛子	4本
マスタードホール	小さじ1
カルダモンホール	5粒
クローブホール	5粒
ブラックペッパーホール	小さじ1
シナモンスティック	小1本
砂糖	大さじ2
塩	大さじ1
<材料b>	
青唐辛子（小口切り）	2本
ターメリックパウダー	大さじ1
レッドペッパーパウダー	小さじ2
ホールトマト缶（潰す）	400g
白ワインビネガー	80cc
オリーブオイル	84g
水	500cc

*掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・<材料a>はフードプロセッサーにかけ、粗く刻む。
- ・豚肩ロースは<材料a>に浸けて冷蔵庫で一晩置く。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に潰け込んだ豚肩ロース肉と<材料a>、<材料b>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。