

料理名：ドライカレー

【写真】



【材料（4人分）】

・豚ひき肉	240g
・にんにく	一片
・たまねぎ	中1個
・にんじん	中1／2本
・カレールウ	25g
・カレーパウダー	大さじ1
・ケチャップ	大さじ1と1/2
・塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじんは大き目のみじん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 深めのフライパンに油をひいて、豚ひき肉とにんにく、カレーパウダーを炒める。
- ③ ②に残りの野菜を入れて炒め、塩、こしょうする。
- ④ ケチャップとカレールウを入れて、味をつける。

※1 固形のカレールウは、細かくしておくとも早く溶ける。

※2 ③の後、野菜から水分が出なかったら水を100CCぐらい入れる。

【ポイント】

- 材料に大豆やひよこ豆など豆類を入れて「豆まめドライカレー」にすると、歯ごたえがあり、たんぱく質、ビタミンB群、食物せんいが摂取できます。
ひき肉の代わりに大豆ミートにするとヘルシーです。
- トマトやナスなど夏野菜を細かく切って入れてもおいしいです。

