

みんなの大好きメニュー！

ドライカレー

作 り 方

- 1 にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しょうがは、みじん切り、レーズンは、湯につけて戻し、荒く刻む。
- 2 炒め鍋に、バターを温めて、にんにく、しょうがを炒め、香りをたて、豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、たまねぎを加え、きつね色になるまで炒める。
- 3 2に、にんじんと水少々を加えて煮る。
- 4 にんじんに火が通ったら、ピーマン、レーズンを入れて炒め合わせる。
- 5 4に、潰した水煮トマトを入れて、混ぜながら煮込む。
- 6 コンソメスープの素を入れ、カレー粉も振り入れて混ぜ、煮込む。
- 7 水分が飛んで煮詰まってきたら、味を調べ、ごはんの上に盛り付けて、できあがり。



材 料 (4人分)

ごはん	適量
豚 肉(ミンチ)	150g
にんじん(1/2本)	70g
たまねぎ(大1個)	200g
ピーマン(中2個)	50g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
バター	15g
レーズン	20g
トマト(水煮缶)	150g
コンソメスープの素	5g
カレー粉	2g
食塩・水	適量