

ドライカレー



小麦粉を入れたら、粉臭さがなくなるまで炒めましょう。よく混ぜながら炒め、焦げないように気をつけましょう。

プルーンの代わりにレーズンを使用しても美味しく仕上がりますよ。



材料	使用量（4人分）
サラダ油	大さじ1
にんにく	少々
しょうが	少々
豚ひき肉	140g
塩・こしょう	少々
たまねぎ	中1個
にんじん	中1/2個
小麦粉	大さじ1/2
粉チーズ	大さじ2
プルーン	20g
砂糖	小さじ1/2
洋風スープの素	小さじ1/2
トマトピューレ	A 20g
ウスターソース	
カレー粉	
ピーマン	1/2個

<作り方>

- ①玉ねぎ、にんじん、ピーマン、プルーンは粗みじん切りにし、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油、にんにく、しょうがを入れて弱火で焦げないように炒め、香りがでてきたら豚ひき肉、塩、こしょうを加えて中火でパラパラになるまで炒める。（ひき肉から出た余分な油を取り除くと、冷めても油っぽくなりづらいです。）
- ③たまねぎ、にんじんを加えよく炒め、たまねぎが透き通ってきたら小麦粉をふるい入れ、焦がさないようによく混ぜながら炒める。
- ④粉チーズ、プルーン、Aを加えて炒めあわせ、余分な水分を飛ばす。ほどよく煮詰まったらピーマンを加え炒め、出来上がり。（トマトはよく煮込むとうま味が増します。）

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号
1003875