

## ドライカレー（4人分）

材 料	使用量	
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	
玉ねぎ	中1個	
にんじん	中1/2個	
ピーマン	1/2個	
プルーン	20g	
小麦粉	大さじ1/2	
プロセスチーズ	12g	
A- [ 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	20g
	ウスターソース	20g
	カレー粉	大さじ1/2

### 【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・しょうがを入れ弱火で炒め、香りがでてきたら、豚ひき肉・塩・こしょうを入れて中火で炒める。
- ③ 玉ねぎ・にんじんを加えよく炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、ピーマンを加えてさっと炒める。
- ④ ③に小麦粉をふるい入れ、焦がさないように炒める。
- ⑤ 細かく刻んだチーズ・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出来上がり。

※小麦粉を入れたらこまめに混ぜて  
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  
入れてもOKです。

