

ドライカレー

6/17(月)



★具材を小さく切るので火も通りやすく、煮込み時間もいらないので、あっという間に出来上がりまよ。

★鶏モモひき肉の代わりに豚ひき肉や、合いびき肉などお好みのお肉でもおいしく出来ますよ。



【材料／1人分】

- ・精白米……………50g
- ・鶏ももミンチ……50g
- ・にんじん……………10g
- ・たまねぎ……………40g
- ・ピーマン……………4g
- ・赤ピーマン…………4g
- ・おろししょうが……0.4g
- ・ダイストマト缶……20g



【調味料／1人分】

- ・カレールウ……………8g
- ・水……………10g
- ・濃口ソース……………1g
- ・トマトケチャップ……5g
- ・塩……………0.02g
- ・キャノーラ油……適量

【作り方】

- ①お米を炊いておく。
- ②にんじん、たまねぎ、ピーマン類は、5mm程度のみじん切りにする。
- ③油を熱し、しょうがを香りよく炒めたら、鶏ひき肉を加えて炒める。
- ④鶏ひき肉に火が通ったら、野菜、塩を加えてさらに炒める。
- ⑤水とトマト缶を加え、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥いったん火を止め、煮汁で溶かしたカレールウ、ソース、ケチャップを加え、再び弱火でかき混ぜながら煮込む。
- ⑦お皿にご飯を盛り、カレーをかけたら完成。

