



ドライカレー



材料（4人分）

—食材—	—分量—
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	中1個
にんじん	中1/2本
ピーマン	大1個
コーン	50g
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
カレールウ	3かけ
コンソメ	小さじ1/2
A ケチャップ	大さじ1と1/2
ウスターソース	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
塩こしょう	少々
水	適量
サラダ油	適量

作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにしておく。カレールウは少し砕いておく。
- ②フライパンに油をひき、おろししょうがとおろしにんにくを軽く炒め、豚ひき肉を入れて炒める。
- ③玉ねぎ、にんじん、ピーマン、コーンを順に入れて、火が通るまで炒める。
- ④Aの調味料で味をつける。
※水分が足りないときは水を適量足してください。
- ⑤塩こしょうで味をととのえる。

コメント



給食でも人気のメニューの1つです。煮込む手間がないので手軽に作ることができ、昼食にぴったりです。苦手な子どもの多いピーマンも、カレーに入れるとよく食べてくれます(^)/使うカレールウや水分量によって味が変わるので、適宜調整してください。

