

ドライカレー

調理時間 30分

《 材 料 》

にんにく	1 片
牛豚ミンチ	100g
玉 葱	250g
人 参	120g
じゃが芋	100g
グリーンピース	適 量
サラダ油	大 3
小麦粉	大 6
スープ	適 量
調味料	
カレー粉	大 2
ケチャップ	大 2
ウスターソース	大 1
砂 糖	大 1/2
塩	小 1/2

《 作 り 方 》

玉葱、にんにくはみじん切り、人参、じゃが芋は5ミリの角切りにし、グリーンピースと人参、じゃが芋は塩ゆでします。

フライパンに油を入れて熱し、にんにく、玉葱が少し色づくまで炒め、ひき肉を加えてさらに軽く炒めます。

小麦粉を加えて焦がさないように炒め、人参・じゃが芋・スープを加え軽く煮込み、調味料を加えて、水気がなくなるまで煮込みます。

最後にグリーンピースを入れご飯と一緒に盛り付けます。



【おいしさのヒミツ】

にんにくを隠し味に
カレーの香りが引き立ちます。

お料理上手メモ

手軽に本格ドライカレー
小麦粉を焦がさないように気をつけて

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
621 kcal	13.3 g	14.2 g	105.7 g	1.4 g