

ドライカレー



【材料 4人分】

・豚ももひき肉	200g	・カレー粉	4g
・ベーコン	20g (約1枚)	・ケチャップ	大さじ3杯
・生姜	2g	・塩、こしょう	少々
・にんにく	1かけ	・ウスターソース	小さじ2杯
・人参	80g (約1/2本)	・サラダ油	適量
・玉ねぎ	200g (約1個)		
・大豆水煮	25g		
・マッシュルーム	50g		



【作り方】

【下準備】

- ・ベーコン 幅1cmくらいに切る
 - ・生姜とにんにくはみじん切り
 - ・人参 粗みじん切り
 - ・玉ねぎ みじん切り
- ① フライパンにサラダ油をいれ、生姜とにんにくを軽く炒める。
 - ② 豚ももひき肉を①に入れ、火が通るまでしっかり炒める。
 - ③ ベーコンを入れ軽く炒める。
 - ④ 人参・玉ねぎを入れて、しんなりするまで炒めて、野菜の水分をだす。
 - ⑤ ④に大豆・マッシュルームを入れて軽く混ぜ合わせる。
 - ⑥ 調味料を入れて、水分が飛んだら完成。



具材はお好みで、ピーマンを小さく角切りしたものや、コーンを入れても美味しいです！
夏野菜のトマトを湯むきして、一口大の大きさに切って入れても、一味深みが出る夏野菜のドライカレーになりますよ。

給食では、サフランライスに合わせますが、白いご飯でも○

