



## ★ドライカレー★

〈材料〉2~3人前

米…2合

①酒…大さじ1 カレー粉…小さじ1

塩…小さじ1 バター…10g

生姜…少々 にんにく…1かけ

豚ひき肉…200g 玉ねぎ…1個

セロリ…½本 人参…1本

干しぶどう、グリーンピース…適量 バター20g

サラダ油…大さじ1 小麦粉…大さじ1

コンソメ…大さじ½ カレー粉…小さじ1

トマトケチャップ…大さじ2 トマトピューレ大さじ2



〈作り方〉

- ①米をとき①を入れて炊く(①はご飯に香りがつく程度)
  - ②フライパンにサラダ油を入れにんにく、しょうがを炒める
  - ③香りが立ったらみじん切りにした玉ねぎ、セロリをよく炒める
  - ④ひき肉を入れしっかり炒め、みじん切りにした人参を入れ炒める
  - ⑤調味料、バター、トマトケチャップ、トマトピューレを入れひと煮立ちさせる
  - ⑥炒った小麦粉をダマにならないようにふるい入れとろみをつける
  - ⑦干しぶどう、グリーンピースを入れ火が通ったら完成！！
- ※調味料は味見をしながら入れてみてください♪

