

9月の給食より

ドライカレー

材料（4人分）

牛ひき肉 100g
豚ひき肉 100g
（※合い挽き肉200gでもOK）
にんにく 1かけ
しょうが 1かけ
玉ねぎ 中1玉
人参 中1/2本
ピーマン 中1個
サラダ油 小さじ1
純カレー粉 小さじ1/2
（カレーパウダー）
チキンコンソメ 小さじ1
カレールウ 20g
ケチャップ 大さじ1.5
濃口しょうゆ 小さじ1
白ワイン 小さじ1
塩・こしょう 少々

《作り方》

- ① 玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ② サラダ油を熱し、弱火にしてにんにく・しょうがで香りを出す。ひき肉を入れて強火にして炒め、肉の色が変わってきたら、白ワイン・塩・こしょうをし、純カレー粉で下味をつける。
- ③ 玉ねぎ・人参・ピーマンを炒め、ケチャップ・しょうゆ・チキンコンソメで調味し、刻んでおいたカレールウを入れて煮込む。

玉ねぎがきつね色になるまで、しっかり炒めるのがポイントです。

カレールウを加えて、焦げやすいようなら、水分を少量加えてもいいですが、しっかり炒めておけば野菜や調味料の水分だけでも大丈夫です！

