

ドライカレー



《材料 約4人分》

- 合挽ミンチ 250g
- 玉ねぎ 220g (1玉)
- ピーマン 40g (1個)
- 人参 125g (1本)
- なすび 110g (1, 5本)
- サラダ油 適量
- カレー粉 1, 5g
- ★ケチャップ 60g
- ★ウスターソース 30CC
- ★しょうゆ 5cc
- ★コンソメ 5g
- ★水 150cc

《作り方》

- ① 野菜は全て粗みじん切りしておく。
- ② 熱した鍋にサラダ油をひき、合挽ミンチを入れて炒め、その後①の野菜を入れて炒める。
- ③ ②にカレー粉を入れて香りがたつまで炒める。
- ④ ③に★の調味料を全て入れて、弱火～中火で汁気が少なくなるまで煮詰める。

※完成のイメージはミートソースの様な感じです。

野菜を切るのが大変なら、フードプロセッサーで細かく刻んでも良いです。

水150ccは野菜から水分が出るかもしれないので調整して下さい。