

給食のレシピを紹介

ドライカレー



4人分 (大人2人・子ども2人分)

《材料》

◆ 豚ひき肉	130g	◆ 油	小さじ2
◆ 玉ねぎ	180g	◆ カレー粉	小さじ1
◆ にんじん	40g	A 野菜ブイヨン	小さじ1/2
◆ ピーマン	20g	※なければ顆粒だし	
◆ しょうが	1g	中濃ソース	小さじ2
		ケチャップ	小さじ2
		砂糖	小さじ2

《作り方》

1. 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうがをみじん切りにする。
2. フライパンに油を熱し、しょうがを炒める。油がまわったら、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを加えて炒める。
3. 玉ねぎが透き通ったら、カレー粉をふり入れて炒める。
4. 3にAと具材が浸るくらいの水を加えて、よく煮て水気をとばしたら出来上がり。