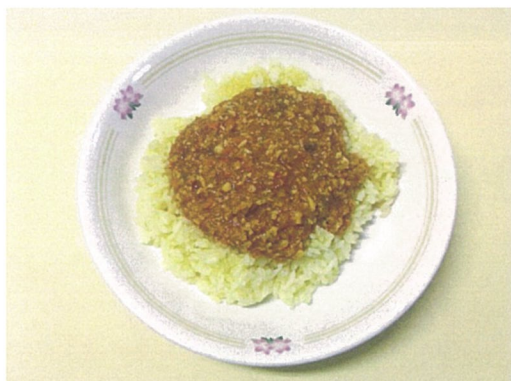


# ドライカレー



## ●ドライカレーについて

ドライカレーはインド料理のキーマカレーに似ていますが、もう少し汁気が少ないのが特徴です。ひき肉と一緒にみじん切りにしたにんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎをじっくり炒めて野菜の甘みを引き出し、手作りのカレールウを入れることで本格的なカレーを作ることができます。スパイシーなドライカレーを作ってみましょう。

材料（4人分）		切り方	作り方
米	3合		<p>&lt;ごはん&gt;</p> <p>① 米に★の材料と炊飯器の目盛りに合わせて水を加えて炊く。</p> <p>&lt;ソース&gt;</p> <p>② ●の材料でカレールウを作る。</p> <p>③ 鍋を熱し、適量の油で玉ねぎをあめ色になるまで炒め、取り出す。</p> <p>④ 鍋を熱し、適量の油でにんにく～ピーマンを炒める。</p> <p>⑤ ④に③のたまねぎ・湯を入れ、ひと煮立ちさせてからアクを取り、調味料・粉チーズを入れ、よく煮込む。</p> <p>⑥ ⑤に②のカレールウを入れ、弱火で30分以上煮込む。</p>
水(炊飯用)	適量		
★バター	4g		
★サラダ油	小さじ1		
★カレー粉	小さじ1/2		
★塩	小さじ1/3		
サラダ油(炒め油)	適量		
にんにく	1.2g	みじん切り	
しょうが	4g	みじん切り	
ベーコン	1/2枚	短冊切り	
玉ねぎ	280g	粗いみじん切り	
豚ひき肉	100g		
にんじん	160g	粗いみじん切り	
ピーマン	1個(40g)	粗いみじん切り	
塩	小さじ4/5		
水(湯)	100mL		
ロリエ	1枚		
トマトピューレ	大さじ4		
ウスターソース	小さじ2/3		
粉チーズ	小さじ2		
●サラダ油	小さじ1	カレールウ	
●小麦粉	小さじ4	//	
●カレー粉	小さじ1	//	

## <カレールウの作り方>

小麦粉とサラダ油をあらかじめ合わせておく。

鍋に火を付けて焦がさずよいように炒める。(目安10分ほど)

カレー粉を入れ、チョコレート色になるまで炒める。

(カレールウ無しでも、カレー粉と小麦粉を振り入れて作ることもできます。)