

ドライカレー



材料（4人分）		切り方	作り方
米	3合		<p>【ごはん】</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>【カレー】</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、水を入れ、 ひと煮たちさせてからアクを取り、調味料と粉チーズを入れ、 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> <p>※カレールウの作り方は別紙を参照</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（炊飯用）	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	カレールウ	
●カレー粉	小さじ1	カレールウ	