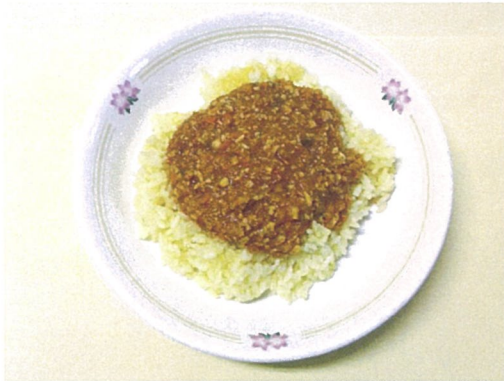


ドライカレー



●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		＜ごはん＞ 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。
水(炊飯用)	適量		
★バター	4g		＜ソース＞ ② ●の材料でカレールウを作る。 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。 ④ 鍋を熱し、適量の油でにんにく～ピーマンを炒める。 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。 ⑥ ⑤に②のカレールウを入れ、弱火で30分以上煮込む。
★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は
2ページをご参照ください。

