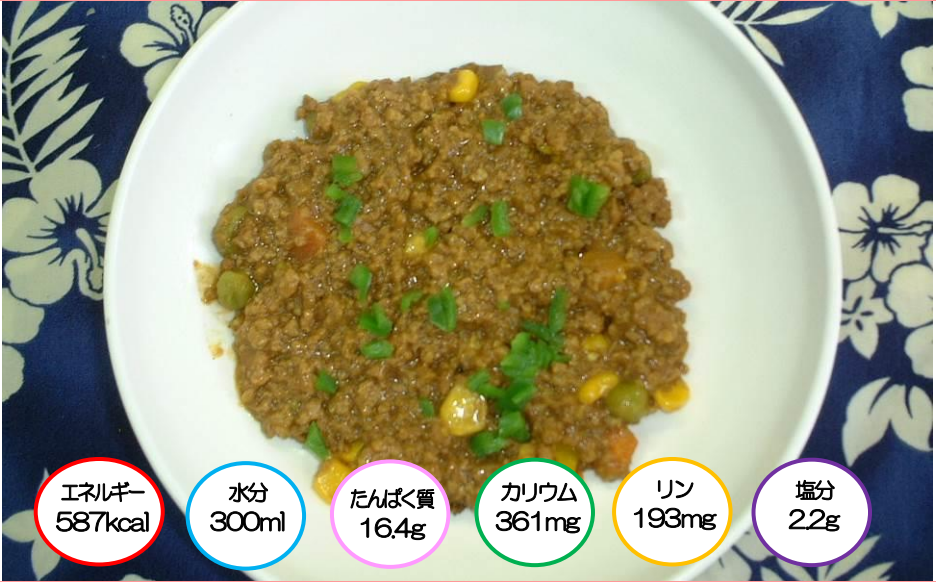


《 ドライカレー 》



材料 <2人前>

- | | | | |
|--------------|--------|----------------|-----------|
| ・ごはん | 200g×2 | ・なす | 1/2 本 |
| ・合びき肉 | 100g | ・油 | 小さじ1 |
| ・たまねぎ | 40g | ・カレールウ | 40g |
| ・ピーマン | 20g | ・水 | 100~200ml |
| ・冷凍ミックスベジタブル | 大さじ2 | ・ブーケガルニ(無くても可) | |

作り方

1. 玉ねぎは粗みじん切り、ピーマン、なすはサイコロ状に切り、水さらしをする。
2. 深めのフライパンに油を熱し、ひき肉とたまねぎを炒める。ピーマン、ミックスベジタブル、なすを加え弱火で炒める。
3. 100~200mlの水を加え、ブーケガルニを入れて少し煮込む。
4. 最後にカレールウを入れ、とろみを調整して出来上がり。