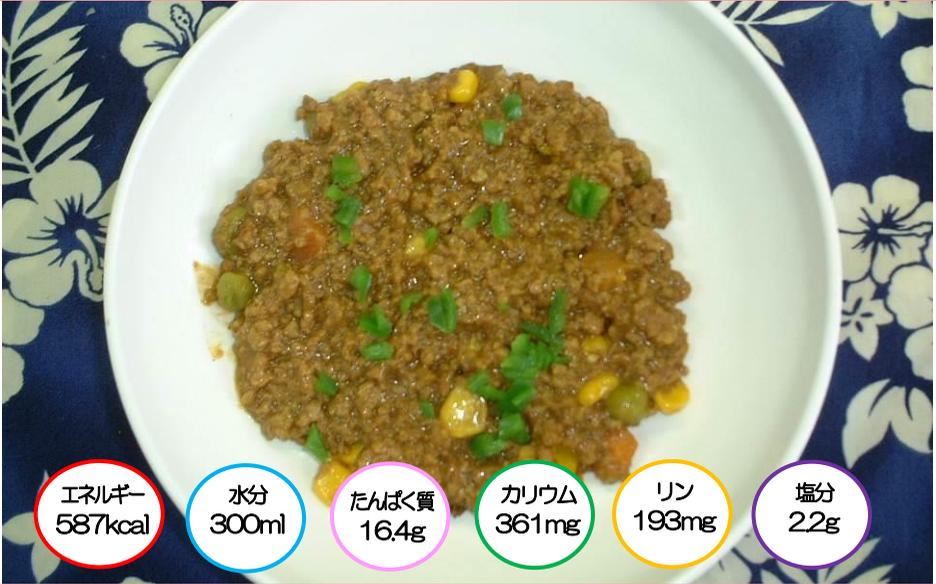


# 《 ドライカレー 》



## 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。