

かんたん  
簡単

# ドライカレーを作ろう

## 材料 (4人分)

ぶたひき肉…300 g

たまねぎ…1コ

トマト…1コ

にんにく (チューブタイプ) …小さじ1

しょうが (チューブタイプ) …小さじ1

サラダ油…大さじ1

水…150 ml

カレールウ…3かけ

ごはん…4人分

## 野菜のトッピング

いろいろな夏野菜を  
トッピングしよう!



## 例

赤パプリカ…50 g

黄パプリカ…50 g

オクラ…40 g

なす…40 g など

夏野菜には他にも、ズッキーニやとうもろこし、かぼちゃやピーマンなどがあるっちい。くわしい作り方は動画でも見られるっちい!



【ドライカレー1人分の栄養価】

エネルギー 573 kcal 食塩相当量 1.7 g

## 作り方

1

たまねぎは皮をむいて上下を切り落とし、みじん切りにする。

トマトはへたをとって、1 cm の角切りにする。



2

トッピング用の野菜は好きな形に切って(型で抜いてもよい)、オーブンやトースター、グリルで焼き色がつくまで焼く。または、ゆでてもよい。



## 【加熱の目安】

オーブン 200°C 10分くらい

トースター 10~15分くらい

グリル 5~8分くらい

ゆでる場合 ふっとうしたお湯で1~2分くらい



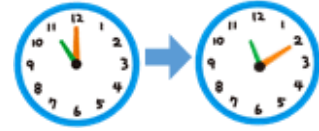
3

サラダ油で **たまねぎ**をしんなりするまで  
いため、**ぶたひき肉**、**にんにく**、  
**しょうが**を加え、肉の色が変わるまで  
いためる。



4

**水**と**トマト**を加えて弱火で  
10分くらい煮る。



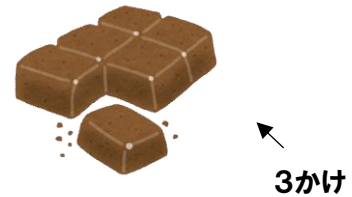
6

こげないように混ぜながら、弱火で  
5分くらい煮こむ。



5

一度火を止め、**カレールー**を入れて  
とかし、混ぜる。



3かけ

7

とろみがついたら火を止め、お皿にごはん、ドライカレー、②の野菜を盛りつける。

できあがり！



色々な野菜を盛りつけて  
楽しく、おいしく食べてほしいっつい。

