

かんたん
簡単

ドライカレーを作ろう

ざいりょう にんぶん
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

みず…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
あるっつい。
くわしい作り方は動画でも
見られるっつい!



【ドライカレー1人分の栄養価】

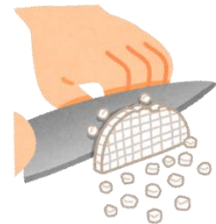
エネルギー 573 kcal 食塩相当量 1.7 g

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 ふつとうしたお湯で 1~2分くらい



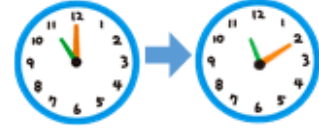
3

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。



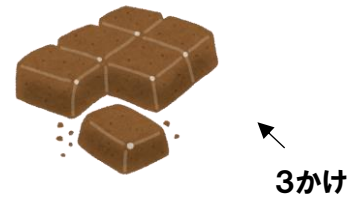
6

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、**カレールウ**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。

