



ドライカレー

冷蔵庫の残り野菜や肉を使い切る！野菜は皮ごと使おう！



○材料（4人分を目安としています）

- ・豚ひき肉 200g
- ・玉ねぎ、ニンジン、ナス、ピーマンなど 合わせて400～500g
- ・しょうが、にんにく 各1片
- ・カレー粉 大1と1/2
- ・サラダ油 大1
- ・水 200c
- ・トマトジュース 190g
- ・砂糖 大1
- ・ウスターソース 大2
- ・トマトケチャップ 大1
- ・固形ブイヨン 1個
- ・塩、コショウ 適量

} A



○作り方

- ① 鍋にサラダ油を入れ、みじん切りにしたにんにく、しょうがを炒める。
- ② 香りが出たら、みじん切りにした野菜とすりおろしたにんじんを加えて炒める。
- ③ ひき肉と②に加えて炒め、カレー粉をふり入れさっと炒める。
- ④ ③に A を加えて煮詰め、塩・コショウで味を整えて、できあがり。

