

ドライカレー

ドライカレーは昨年給食にとりいれた献立です。水分がなくなるまで、煮込むのがポイントです。給食ではナンに添えて食べています。カレー粉の量は加減してください。



材 料	分量4人分 g
牛ひき肉	200
たまねぎ	200
にんじん	80
炒め油	小さじ1
プロセスチーズ	5
グリーンピース	20
カレー粉	8
トマトケチャップ	小さじ1
ウスターソース	小さじ2
赤ワイン	小さじ2
塩、こしょう	少々

作り方

1. たまねぎ、にんじんは、あらみじん切りにする。
2. 油を熱し、牛ひき肉を炒め、塩、こしょうをする。よく炒めてから、赤ワインをふる。
3. たまねぎ、にんじんを加えてよく炒める。チーズ(スライスチーズでもよい)を加え水気がなくなるまでさらに炒める。
4. カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソースで味を整える。
5. 最後にグリーンピースを入れて煮る。