

ドライカレー

ドライカレーとは、汁気の少ないカレーのことを言い、ごはんにもパンにも合う献立です。

水分がなくなるまで煮詰めるのがポイントです。

大豆は水煮でもかまいません。

カレー粉の量は加減してください。



材 料	分量 (4人分)
豚ひき肉	120g
牛ひき肉	80g
大豆(乾)	12g
玉ねぎ	200g
にんじん	80g
炒め油	小さじ1
プロセスチーズ	12g
カレー粉	4g
赤ワイン	小さじ2弱
チキンスープ	小さじ1強
ケチャップ	小さじ1強
ウスターソース	小さじ2弱
塩	少々
こしょう	少々

<作り方>

- ① 大豆は一晩水につけ、やわらかくなるまで煮る。
- ② 玉ねぎとにんじんは、あらいみじん切りにする。
- ③ 油を熱し、豚、牛ひき肉、赤ワイン、塩こしょう（分量外）を入れて炒める。
- ④ 玉ねぎ、にんじん、大豆、チキンスープを加えて炒める。
- ⑤ カレー粉を加えてさらに炒め、具が浸る程度に加水して煮る。
- ⑥ 沸騰したらチーズを加えて混ぜ、溶けたら残りの調味料を加えて煮る。
水溶きでんぷんでとろみをつけて仕上げる。

