

料理名 (れんこんとなすのドライカレー)



カレーご飯

ドライカレーの具

食品名	材料4人分
米	2.5合
カレー粉	小さじ1/2
塩	小さじ1/2強
油	小さじ1/2
油	大さじ1
玉ねぎ	280g
古根しょうが	ひとかけ
にんにく	ひとかけ
豚ひき肉	100g
牛ひき肉	60g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
カレー粉	小さじ1/2
にんじん	50g
れんこん	50g
なす	50g
ピーマン	20g
水	300ml
チャツネ	小さじ1
トマトピューレ	大さじ3
カレールウ	50g
ウスターソース	小さじ1弱
粉チーズ	大さじ3

(作り方)

- ① 炊飯器に、洗った米・カレー粉・塩・油・水(炊飯するときの通常量)を入れ、軽く混ぜ合わせ、炊く。
- ② 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・にんにくはみじん切り、れんこん・なすはさいの目切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、しょうが・にんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎを炒める。玉ねぎがきつね色になってきたら、ひき肉加え炒める。そのときに、塩・こしょう・カレー粉を振り入れる。
- ④ 火が通ったら、にんじん・れんこん・なす・ピーマンを加え、さらに炒める。
- ⑤ 水を入れ、チャツネ・トマトピューレを加えて煮込む。
- ⑥ カレールウを加え、さらに煮込み、ウスターソースで味をととのえる。仕上げに粉チーズを加えて出来上がり。

旬の「れんこん」を使った
ドライカレーです。
しゃきしゃきした歯ごたえ
を楽しんでください♪



[作成者]