



ドライカレー



材料(大人2人、子ども1人分)

〈ターメリックライス風〉

米 1.5 合
 カレー粉 0.8g(小さじ1/2)

〈ドライカレー〉

豚ひき肉 120g
 玉ねぎ 120g(1/2 玉)
 にんじん 60g(1/2 本)
 グリンピース(冷凍可) 12g(大さじ1強)
 にんにく 0.8g(チューブ2cm)
 しょうが 0.8g(チューブ2cm)
 カレールウ 32g(市販品1~2かけ)
 カレー粉 0.4g(小さじ1/4~1/5)
 ケチャップ 24g(大さじ1と小さじ1)
 ソース 4g(小さじ2/3)
 油 適量

つくり方

- ① 米は研いで水につけておき、通常の水加減にカレー粉を入れ、炊く。
- ② にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ④ フライパンに油をひき、②を香りが出るまで炒める。
- ⑤ ④に豚ひき肉を入れ、火が通るまで炒める。
- ⑥ ⑤に③とグリンピースを加え、野菜に火が通るまで炒める。
- ⑦ ⑥にひたひたになるくらいの水、カレールウ、カレー粉、ケチャップ、ソースを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑧ 炊きあがったターメリック風ライスと⑦を盛り付ける。

栄養士よりワンポイント

ご飯を炊く際にカレー粉を入れることで、手軽に本格的なインド料理風のドライカレーにすることができます！今回の分量で程よく黄色に色がつき、ほとんど辛味が無いのでお子様も召し上がれます。市販のカレールウは商品により1かけ当たりの分量が異なるため、分量を調整してください。