



# ドライカレー

## 【材料 4人分】

ご飯・・・880g  
豚ひき肉・・・120g  
たまねぎ・・・200g  
にんじん・・・80g  
ガーリック(パウダー)・・・少々  
サラダ油・・・小さじ2  
えだ豆(むき身)・・・20g  
(さや付きの場合40g)

カレー粉・・・大さじ1/2  
A 砂糖・・・小さじ2/3  
ソース・・・小さじ2/3

コンソメスープのもと・・・大さじ1/2  
塩・・・少々

\* 学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は分量の調整をしてください。

## 【作り方】

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② えだ豆はゆでる。
- ③ サラダ油を熱し、豚ひき肉、ガーリックを炒め、あく、油をとる。
- ④ たまねぎ、にんじんを入れ、炒める。
- ⑤ コンソメスープのもとを入れ、Aで調味し炒める。
- ⑥ ②を加えて煮る。
- ⑦ 塩で味をととのえる。
- ⑧ ご飯を盛り付け、ドライカレーの具をのせる。

