

ドライカレー

ごはん類・めん類

420kcal / 脂質8.8g / 塩分0.7g



ワンポイント

野菜はしんなりとしてたまねぎが少し色づくまでじっくり焦がさないように炒めると野菜の旨みがでてコクのある仕上がりになります。



材料(4人分)

- ・ ご飯 880g
- ・ 合びき肉 120g
- ・ たまねぎ 200g
- ・ にんじん 80g
- ・ にんにく 少々
- ・ サラダ油 小さじ2
- ・ グリンピース 20g

〈A〉

- ・ カレー粉 大さじ1/2
 - ・ 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

作り方

- ① たまねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。
- ② グリンピースはゆでる。
- ③ サラダ油を熱し、合びき肉、にんにく、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ④ あく、油をとり、コンソメスープのもとを入れ、〈A〉で調味し炒める。
- ⑤ グリンピースを加えて煮る。
- ⑥ 塩で味をととのえる。
- ⑦ ご飯を盛り付け、ドライカレーの具をのせる。