給 食 レ シ ピ

〈料理名〉

ドライカレー

〈写真〉

材 料		1人分(g)	切り方
牛ひき肉		30	
豚ひき肉		30	
ピーマン	A	10	みじん切り
玉葱	A	80	みじん切り
人参	A	10	みじん切り
セロリー	A	5	みじん切り
レーズン	A	3	みじん切り
干しいたけ	A	0.5	みじん切り
にんにく	A	0.8	みじん切り
しょうが	A	0.3	みじん切り
サラダ油		0.5	
トマト缶(ダイスカット)		18	
トマトピューレ		5	
トマトケチャップ		5	
チキンコンソメ	B	1.5	
カレー粉	B	3	
ナツメグ	B	0.3	
オレガノ	B	0.2	
黒こしょう	B	0.01	
濃口醤油		1	
中濃ソース		2	
ドライパセリ		0.01	

作 り 方

① 干ししいたけは戻しておき、Aの材料は全てみじん切りにしておく。

② フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。香りが出てきたら、みじん切りにした玉ねぎを入れ弱火でよく炒める。

③ ②に肉を加え、8割程度火が通ったら、人参→セロリー→干ししいたけ→レーズン→ピーマンの順に加え炒める。

④ ③にBの材料を加えさらに炒める。

⑤ ④香辛料が全体に混ざったら、トマト缶、トマトピューレ、トマトケチャップ、濃口醤油、中濃ソースを加え水分を飛ばしながら煮詰める。

⑥ 器に盛り付けたら、最後にドライパセリを散らす。

香辛料はこのほかにも、ガラムマサラやターメリック、オールスパイス、クミン、カルダモンなど好みのものを使用してみてください。
一度炒ってから使用すると、香りが引き立ちます。