

ドライカレー

《4人分》

昔懐かしい味です

＜材料＞

豚ひき肉	240 g	A	トマトケチャップ	大さじ1 強
玉ねぎ	小1 個		ウスターソース	小さじ2/3
にんじん	1/3本		しょうゆ	少量
グリーンピース	大さじ2		塩	小さじ1 弱
コーン	大さじ2		カレー粉	少々
レーズン	大さじ1 と1/2		小麦粉	小さじ1 強
にんにく	1/2かけ		バター	4 g
サラダ油	大さじ1/2			

＜作り方＞

- ① 玉ねぎ・にんじん・にんにくをみじん切りにする。レーズンは少量の水でもどしておく。
- ② 熱したフライパンに油をひき、にんにくを炒め、香りがでたら豚ひき肉とカレー粉を入れて肉に火がとおるまでよく炒める。
- ③ ②に玉ねぎとにんじんを入れよく炒め、レーズンを加える。
- ④ ③に小麦粉を振り入れ、混ぜたら A の合わせ調味料を加え弱火で15～20分程煮る。
- ⑤ ④にグリーンピースとコーン・バターを加えひと煮立ちさせたら出来上がり。

★★★★ポイント★★★★

★カレー粉は最初に肉と一緒に炒めることで香りがたち、肉の臭みも消してくれます。

★レーズンが気になる方は細かく刻んで入れてください。