



主食・主菜

ドライカレー



パンにぬってチーズをのせて焼いたり、水分を足してパスタソースにしたり…リメイクも楽しんでください。



作り方

1. にんじんは、さいのめに切ってゆでる。
2. にんにく・しょうが・セロリ・玉ねぎはみじん切りにする。
3. 油でにんにく・しょうが・セロリを炒め、香りが出てきたら肉を加え、塩・こしょうをしてよく炒める。
4. 肉に火が通ったら、玉ねぎを加えて炒める。
5. 小麦粉・カレー粉をふり入れながら、さらに炒める。
6. 調味料を加えてまぜながら煮込む。
7. ゆでたにんじん、グリーンピースを入れる。

材料

目安： 4 人分

ごはん	2～3合
サラダ油	小さじ2
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
セロリ	3cm
ぶたひき肉	250g
玉ねぎ	1個半
塩	小さじ1
こしょう	少々
小麦粉	20g
カレー粉	小さじ2
ウスターソース	大さじ1
さとう	小さじ1 / 3
トマトケチャップ	大さじ3
にんじん	100g
グリーンピース※	少々

※パセリ、ピーマンなどでもよい。

給食では…

・ごはんを炊くときにカレー粉やサフランを入れると黄色く色づくので少し特別感のあるごはんになります。

・ひよこ豆など豆類を入れると栄養価アップ！