

ドライカレー



《材料 約4人分》

・合挽ミンチ	250g		
・玉ねぎ	220g	(1玉)	
・ピーマン	40g	(1個)	
・人参	125g	(1本)	
・なす	110g	(1.5本)	
・カレー粉	1.5g		
・サラダ油	適量		
★ケチャップ	60g	★ウスターソース	30cc
★しょうゆ	5cc	★コンソメ	5g
		★水	150cc

《作り方》

- ① 野菜は全て粗みじん切りしておく。
- ② 熱した鍋にサラダ油をひき、合挽ミンチ、野菜の順に炒める。
- ③ カレー粉を加え香りがたつまで炒め、水、★の調味料を全て加えて弱火～中火で汁気が少なくなるまで煮詰める。