

# ドライカレー

いつものカレーと違って水分が少ないのが特徴です。細かく刻んだ野菜をたっぷり食べることができます。

## 材 料 4人分

|           |             |
|-----------|-------------|
| ・豚ひき肉     | 200g        |
| ・赤ワイン     | 小さじ2        |
| ・しょうが     | 1片（みじん切り）   |
| ・にんにく     | 1片（みじん切り）   |
| ・サラダ油     | 小さじ1        |
| ・たまねぎ     | 大1玉（みじん切り）  |
| ・にんじん     | 小1本（みじん切り）  |
| ・小麦粉      | 大さじ1        |
| ・水        | 50mL        |
| ・ホールコーン   | 1/2缶（汁気を切る） |
| ・ひよこ豆（水煮） | 60g（汁気を切る）  |
| A         |             |
| ・カレー粉     | 小さじ2        |
| ・ウスターソース  | 小さじ2        |
| ・砂糖       | 小さじ1        |
| ・ケチャップ    | 大さじ2        |
| ・チキンコンソメ  | 1個（くずす）     |
| ・塩こしょう    | 少々          |



## 作り方

1. フライパンに、しょうが・にんにく・サラダ油を入れて火にかけ、弱火で炒める。
2. 香りが出たら、豚ひき肉を加え、赤ワインをふり入れて中火で炒める。
3. たまねぎを入れてしっかりと炒め、にんじんも入れて炒める。
4. 小麦粉をふり入れてよく炒め、粉っぽさがなくなったら水を入れて煮る。
5. ホールコーン、ひよこ豆、Aを加えて時々混ぜながら弱火で煮る。
6. 味をみて、塩こしょうで味を調える。

- ☆ 給食では、チャツネ（野菜と果物を煮詰めた調味料）も入れてコクを出しています。
- ☆ ピーマン、トマト、なすなどを加えたり、ひき肉に牛肉を混ぜたりしてもおいしいです。
- ☆ ローリエの葉や、クミン・ガラムマサラなどのスパイスを加えると、複雑な味と香りが楽しめます。