

ドライカレー



<材料> 子ども4人分

ごはん	適量
合いびき肉	150g
にんにく (すりおろし)	少々
しょうが (すりおろし)	少々
玉ねぎ	1/2個 (約120g)
にんじん	1/5個 (約40g)
ピーマン	1/2個 (約15g)
干しいたけ (水で戻す)	3個
レーズン (水で戻す)	18g
油	適量
干しいたけの戻し汁	適量
ホールトマト	140g
カレー粉	4g
食塩	3.5g
ケチャップ	3.5g
りんご (すりおろし)	大さじ1
はちみつ	2.5g

(作り方)

- ① 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・干しいたけ・レーズンはそれぞれフードプロセッサーにかけみじん切りにする。
- ② りんごは皮ごとすりおろしておく。
- ③ 鍋に油を入れ、にんにく・しょうがを炒める。香りが出たら合いびき肉を入れポロポロになるまで炒める。
- ④ ③に①を入れて炒め、干しいたけの戻し汁を入れて煮る。
- ⑤ ④にホールトマトを入れ焦げないように煮つめる。
- ⑥ ⑤にカレー粉・食塩・ケチャップを入れて味付けする。(カレー粉はお好みで調節してください。)
- ⑦ 最後にりんごとはちみつを入れ、味を調える。

☆なすや南瓜、トマトなど季節の野菜を大きめに切って入れられてもおいしいですよ。トマトベースのカレーで子どもでも食べやす