

おうちで つくってみよう

こども園ではカレーライスは大人気の献立ですが、今回、ご紹介するドライカレーも人気があります。多くの子どもたちが苦手とするピーマンが入っていますが、園ではよく食べています。

ドライカレー

材料 大人2人子ども2人分

米 2合
豚ひき肉 200g
たまねぎ 中1個
にんじん 中1/3本
ピーマン 中1個
油 小さじ1強

カレー粉 小さじ1
ケチャップ 大さじ3
しょうゆ 小さじ1
ウスターソース 小さじ1/2
牛乳 180g
塩 小さじ1/3
レーズン（湯通しする）20g



←たまねぎはよく炒めて
甘みを引き出しましょう



【作り方】

- ①米を炊く。
- ②たまねぎ、にんじん、ピーマンは、みじん切りにする。
- ③鍋に油を熱し、たまねぎをよく炒める。さらに、ひき肉を炒め、にんじん、ピーマンを加え、炒める。



- ④③に牛乳、調味料、レーズンを加え、煮込む。
焦げないようにかき混ぜて、分を飛ばし煮詰める。
- ⑤炊き上がった①を皿に盛付け、④をかける。



↑ 調味料を加えると、こんなふうになります。

←水分が少なくなってくると焦げやすくなってきます

盛り付けたドライカレーにゆでた型抜き野菜を飾ってみましょう。また、野菜だけでなく、ごはんを型で抜いても楽しめます。

残ったドライカレーは…

少し多く作って、小分けにして冷凍しておくとう便利な一品です。

ごはんと合わせる以外にも

- ・オムレツの具に
- ・蒸かしたじゃがいも（一口大）にドライカレーをかけて、ピザチーズをのせてトースターで焼いて、グラタン風に
- ・焼いた食パンにはさんでほっとサンド風などに、活用していただけたと思います。

