

ドライカレー

【材料】 子ども 2 人 大人 2 人分

ご飯	お好みの量	水	100cc
サラダ油	小さじ 2	調味料	トマトケチャップ 大さじ 1/2
玉ねぎ	大 1 個		カレールウ 2 かけ (25g)
豚ひき肉	180 g		しょうゆ 小さじ 2/3
にんじん	小 1 本		ウスターソース 小さじ 1
ピーマン	2 個		

【切り方・下処理】

玉ねぎ・にんじん・ピーマン みじん切り

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油をひき、豚ひき肉を炒める。
- ②肉に火が通ったら野菜を加え、玉ねぎがしんなりとするまで炒める。
- ③水、調味料を加え煮込む。
- ④ちょうどよい固さになったら、器にご飯を盛り、上からカレーをかける。

カレーの辛さを調節

- ・年齢や好みによってカレーの辛さの好みは違うもの。だからと言って 2 種類のカレールウを使って作り分けるのは、大変！という方のために、ルウ以外の工夫で辛さを変えるポイントをお伝えします。
- カレーは通常どおりに作ったものを小鍋に取り分けて使います。

＜辛いルウを甘くする場合＞

- ・すりおろしリンゴなど甘みのあるものを加える。
- ・水を足して、ケチャップやソースなどで味を調整する。
- ・チーズやヨーグルトを足す。
- ・目玉焼きや温泉卵などを添える。(卵黄のコクで食べやすくなります。)

＜甘いルウを辛くする場合＞

- ・ガラムマサラ (ミックススパイス) を食べる際に掛ける。
- ・カレー粉を追加する。