

5月レシピ紹介

ドライカレー

<材料>	(4人分)
豚ひき肉	150g
おろし生姜	10g
おろしにんにく	10g
オールスパイス	少々
赤ワイン	小さじ1
たまねぎ	150g
にんじん	50g
油	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1
小麦粉	大さじ1
ウスターソース	大さじ1強
ケチャップ	小さじ1~2
塩	小さじ1/3

<作り方>

- ① たまねぎとにんじんはみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、おろし生姜とおろしにんにくを軽く炒めて香りを出す。豚ひき肉を入れ、オールスパイスと赤ワインとともに炒める。
- ③ ①を②に入れ、さらに炒める。
- ④ カレー粉、小麦粉をふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑤ ウスターソース、ケチャップを入れて味つけをする。塩で味を整える。

☆給食では、ごはんのにのせていただきます。

※オールスパイスは、お好みでお使いください。
(オールスパイスは、肉の臭みを和らげるほか、料理の味に深みを出してくれます。)

