

野菜がおいしく香る ばくばくドライカレー



・野菜が苦手な子でも細かく切っているので、ごはんに入れておいしく食べられます。
・彩りがよく、カレー風味でごはんが進む料理です。



北里幼稚園
太田 悠月さん

●材料（4人分）

- ・ごはん・・・2合
- ・豚ひき肉・・・100g
- ・鶏ひき肉・・・200g
- ・玉ねぎ・・・1/2玉（100g）
- ・ピーマン・・・2～3個
- ・にんじん・・・1/2本（100g）
- ・しょうが・・・適量
- ・炒め油・・・適量

A

- ・塩・・・小さじ1/3
- ・こしょう・・・少々
- ・カレー粉・・・大さじ2

B

- ・ケチャップ・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ2

●作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうがは粗みじんに切っておく。
- ②フライパンで油を熱し、しょうがを入れて香りを出す。たまねぎ、にんじん、ピーマンの順に炒める。
- ③②にひき肉を入れて、Aで下味をつける。
- ④しばらく炒めて、Bを入れて混ぜ合わせる。

★工夫したところ・おすすめポイント★

- ・香味野菜の香りをしっかり引き出すように、食材を炒める“順番”を工夫しています。
- ・ピーマンの香りもドライカレーにととても合い、子どもからも「このピーマンがいい！」と太鼓判をもらいました。
- ・調理時間もかからず、残さず食べてくれるのがうれしい我が家の鉄板メニューです。