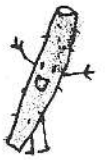


ごぼうのドライカレー

やさしい
たっぴり!!



さかえまち児童館 おひるごはんをつくろう!

2012. 8. 8

材料 (4人分)

米 3合

豚ひき肉 200g

にんにく 1かけ

しょうが 1かけ

セロリ 4分の1本

玉ねぎ 1個

にんじん 1本

コーン 小1缶

ごぼう 1本

りんご (すりおろす) 4分の1こ

バター 25g

トマトピューレ 40g

ケチャップ 大さじ1

ちゅうのうソース 大さじ1

ウスターソース 小さじ1

はちみつ 20g

はくりきこ 大さじ1

カレー粉 小さじ1

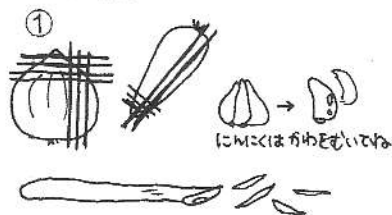
赤ワイン 大さじ1

ブイオンキューブ 1こ

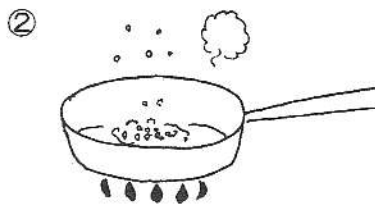
下準備

米はぶんりょうの水でたいておく

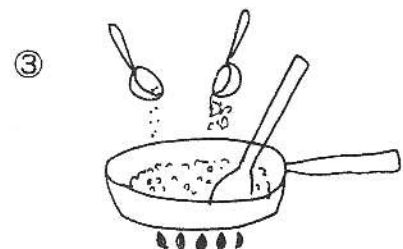
作り方



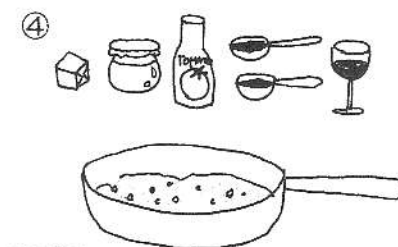
玉ねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・セロリはみじん切りにしておく
ごぼうはささがきにしておく



あつくしたフライパンにバターをとかし、にんにく・しょうが・セロリをいれてかおりが出るまでいためる。ほかのやさいもいためる。

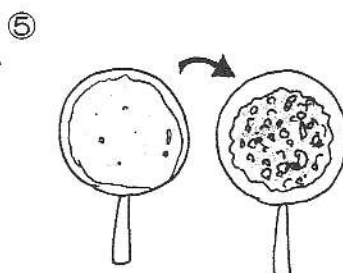


やさいがしんなりしたら、ひきにくをいため、いろがかわったら、こむぎことカレーこをいれていためる。しおこしょうをする。



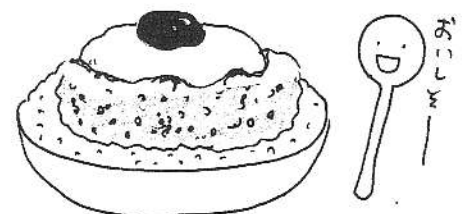
100ccの

水とブイオンキューブを入れて、はちみつ・トマトピューレ・ちゅうのうソース・ウスターソース・赤ワイン・すりおろしたりんごを入れてにこむ。



しるけがなくなったら、しおこしょうであじをととのえてできあがり。
ごはんにかけてたべよう!

しあげに目玉焼きものをせて♡



やさいはほかにも

ピーマン・なす・かぼちゃ・えだまめ
しいたけなどのきのこなど

いろいろ入れられるよ!

なっやさいをたっぴりたべよう!