

トロピカルドライカレー



さかえまち児童館 ライスカレー屋

2016.8.26

材料 (4人分)

〔ターメリックライス〕

米2合 サラダ油 小さじ1 ターメリックパウダー 少々

〔トロピカルドライカレー〕

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

ごぼう 1本

りんご 1/4個

ズッキーニ 3cm

バター 10g

サラダ油 大さじ1

カットトマト 30g

ケチャップ 大さじ1

中濃ソース 大さじ1

ウスターソース 小さじ1

はちみつ 20g

薄力粉 大さじ1

カレー粉 小さじ1

赤ワイン 大さじ1

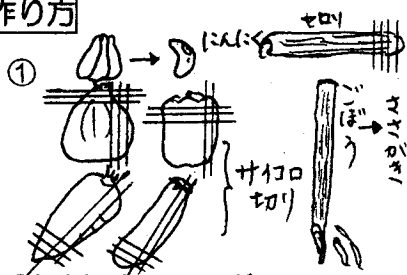
オリーブオイル 小さじ1

水 100cc

下準備

米は分量の水にサラダ油とターメリックパウダーを入れ、かき混ぜてから炊く。

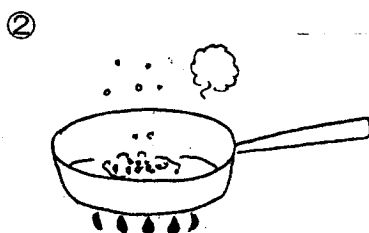
作り方



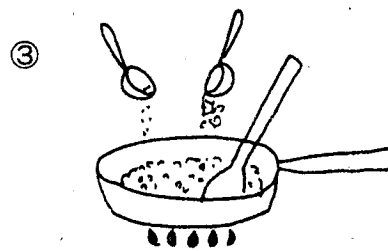
① ●にんにく・しょうが・セロリはみじん切りにする。

●ごぼうは粗めのさがきにし、水で洗す

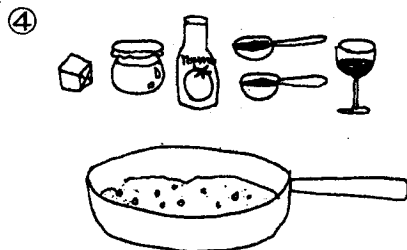
●玉ねぎ・人参・パプリカ・ズッキーニはサイコロ切りにする。



② ●熱くしたフライパンにバターをとかし、サラダ油を入れ、にんにく・しょうが・セロリを入れてかおりが出るまで炒める。

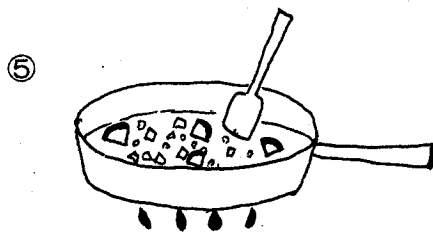


③ ●香がたったらひき肉・玉ねぎ・人参を入れて炒める。ひき肉の色が変わったら、小麦粉とカレー粉を入れて炒め、塩こしょうを振る。

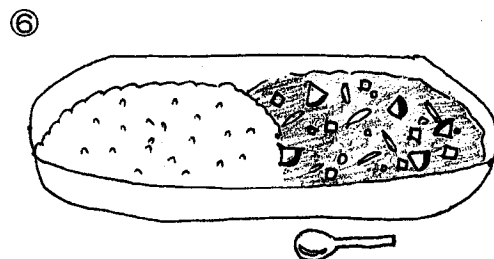


④ ●③に水を加え、カットトマト・ケチャップ・はちみつ・中濃ソース・ウスターソース・赤ワイン・すりおろしたりんごを入れて煮込む。

●汁けがなくなったら、塩こしょうで味を整える。



⑤ ●トッピング用のパプリカ・ズッキーニは、オリーブオイルをひいたフライパンで炒める。



⑥ ●皿にターメリックライスをよそい、ドライカレーをかける。●⑤のパプリカ・ズッキーニ・コーン缶を彩り良く散らす。