

## → ドライカレー



### 材料(4人分)

たまねぎ	160g
にんじん	100g
大豆(水煮)	40g
グリーンピース(冷凍)	20g
マッシュルーム(スライス)	40g
とうもろこし(ホール缶詰)	40g
レーズン	12g
油(こめ)	4g(小さじ1)
牛肉(ひき肉)	80g
豚肉(ひき肉)	40g
塩	2.4g(小さじ1/2)
こしょう	0.2g(少々)
小麦粉	5g(小さじ2弱)
純カレー	5g(大さじ1弱)
トマトピューレ	20g(大さじ1 1/4)
洋風だしの素	4g(小さじ1)
ソース	10g(小さじ2弱)

## → 作り方

1. たまねぎと、にんじんはみじん切りにし、大豆(水煮)はミキサーに粗めにかけるか、包丁でみじん切りにする。
2. グリーンピースは、さっと茹でておく
3. マッシュルームと、とうもろこしはそれぞれ汁を切っておく。
4. レーズンは、水につけて戻し、戻ったら水をきる。
5. フライパンに油をしき、牛肉と豚肉を炒め、塩・こしょうをふる。
6. 肉に火が通ったら、にんじんとたまねぎを入れ、炒める。ある程度火が通ったら小麦粉と純カレーをふるって入れる。
7. 大豆・マッシュルーム・トマトピューレを加え、洋風だしの素・ソースも入れ、炒め煮にする。(お好みで水を足してもよい。)
8. レーズン・とうもろこし・グリーンピースを入れて混ぜ仕上げる。

### \* コツ・ポイント \*

学校給食のドライカレーはしっとりした感じに仕上げています