



主菜

# ドライカレー

## 材料（4人分）



・ 豚ひき肉	120g
・ 玉ねぎ	中1個(130g)
・ にんじん	中1/2本(90g)
・ 干しぶどう	12g
・ カレー粉	小さじ2/3
・ おろししょうが	小さじ2/3
・ おろしにんにく	小さじ2/3
・ こしょう	少々
・ 赤ワイン	小さじ1
・ 塩	少々
・ しょうゆ	小さじ1
・ ウスターソース	大さじ1
・ 小麦粉	大さじ1/2
・ チーズ	8g
・ 油	適量

## < 作り方 >

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにし、干しぶどうはお湯で戻してから細かく切る。
- ② 鍋に油を入れ、しょうが、にんにくを加え、弱火で香りがでるまで炒める。
- ③ ②に玉ねぎを加えてよく炒める。続いて、豚ひき肉、にんじんを順に入れて、さらに炒める。
- ④ カレー粉を加えて炒め、調味料と水、干しぶどうを加えて煮込む。
- ⑤ チーズを加えて、溶けるまで煮込む。
- ⑥ 小麦粉をふりいれ、ダマにならないようによく炒め、味を整える。

## ポイント

- ・ 隠し味に干しぶどうとチーズを入れて、まろやかな味付けに仕上げています。
- ・ 苦手な野菜を細かく切っても、カレー味なので食べやすくなります。