

16日 昼

ドライカレー

材料 4人分 塩分 1.7g (1人)

米飯 640g (一人160g)

豚もも赤身挽き肉 240g

にんにく 少々

タマネギ 280g (1個)

油 大さじ1

カレー粉 大さじ1と1/3

トマトピューレ 80g } A

コンソメ 2g }

塩 小さじ2/3 } B

砂糖 小さじ1と1/3 }

ゆで卵 2個

パセリ 少々

作り方

①にんにく・タマネギはみじん切りにする。

②鍋に油を熱しにんにくを炒め、香りが立ったら豚挽き肉を入れ炒める。カレー粉の半量とタマネギを入れ更に炒める。

③②にA・水を入れ30分程度煮込む。

④③に残りのカレー粉・Bを入れて味を調べ、水分がなくなるまで更に20分程度煮込む。

⑤ゆで卵はフォークでつぶす。パセリはみじん切りにする。

⑥器にご飯をよそり、上に④をかけ、卵とパセリを散らす。