

和風ドライカレー

主食 主菜 副菜

カムカム POINT

- 切り干し大根を使う。
- ドライカレーにすることで水分を少なく。



【材料 2人前】

- 合いびき肉…………… 150g
- A (しょうゆ・酒… 各大さじ 1
砂糖…………… 小さじ 1)
- 切り干し大根…………… 20g
- しめじ…………… 1 株 (100g)
- にんじん (短めの短冊切り) 小 1 本 (75g)
- しょうが (みじん切り) 1 かけ (少々)
- B (カレー粉…………… 小さじ 2 (6g)
酢…………… 大さじ 1 (15g))
- しょうゆ…………… 大さじ 1/2 (9g)
- ごはん…………… 300g

作り方

- ① 切り干し大根は、200ml の水で戻して絞り、2cm 程度の長さにざく切りにする。戻し汁、絞り汁はとっておく。
- ② ボウルにひき肉を入れ、A と合わせておく。
- ③ フライパンを中火で熱し②を炒め、切り干し大根、しめじ、にんじん、しょうがを加え、ざっと炒めたら、①の戻し汁と絞り汁を注いでひと煮立ちさせる。
- ④ B のカレー粉、酢を加えて中火で水分がなくなるまで煮詰める。
- ⑤ 仕上げにしょうゆ大さじ 1/2 を回し入れる。
- ⑥ ごはんに⑤をかけて完成。

Check

辛さが苦手な方は、分量よりカレー粉を少なめにしましょう。
長ねぎ、ごぼうなどの食材を使ってもおいしいです。



栄養価
(1人前あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
487	20.8	2.2