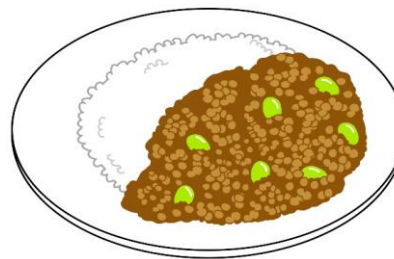




# ドライカレー

## 〈材料 4人分〉

- ・油 大1
- ・合い挽き肉 150g
- ・玉葱 大1個 みじん切り
- ・人参 中1/2本 みじん切り
- ・カット大豆 120g 大豆水煮を細かく
- ・マッシュルーム 40g みじん切り
- ・ピーマン 1個 みじん切り
- ・カレー粉 小1強
- ・水 150CC(野菜が煮えるぐらい)
- ・ケチャップ 大2
- ・ソース 小1
- ・塩・こしょう 少々
- ・スープだし(コンソメなど) 適宜
- ・カレールー 40g
- ・スキムミルク 大2  
(牛乳でもOK)
- ・こなチーズ 大1.5



## 〈作り方〉

- ① 油をひき合いびき肉を炒める
- ② 肉に火がとおったらカレー粉とピーマン以外の野菜、大豆を入れて炒める。
- ③ 調味料で味を付け、カレールーが溶けたら最後にピーマン、スキムミルク、粉チーズを入れて出来上がり。