



『ドライカレー』




●材料	分量（4人分）
合いびき肉	200g
にんじん	80g
玉ねぎ	300g
大豆水煮	100g
にんにく	1/2 かけ
溶けるチーズ	25g
塩	3g（小さじ1/2）
こしょう	少々
砂糖	3g（小さじ1）
ケチャップ	12g（小さじ2）
A ウスターソース	12g（小さじ2）
カレー粉	4g（小さじ2）
赤ワイン	5g（小さじ1）
サラダ油	4g（小さじ1）
小麦粉	6g（小さじ2）

●作り方
1. にんにくはみじん切りにする。にんじん、玉ねぎ、大豆水煮は粗いみじん切りにする。
2. 鍋を火にかけ炒め油をひき、にんにくを入れてよく炒め、合いびき肉を加えて炒め、色が変わったら人参、玉ねぎを加え、野菜がしんなりするまで炒め、大豆、チーズを加える。
3. 2にAの調味料を加え、中火でもったりするまで炒める。
4. 小麦粉をふり入れる。
●ポイント
パンにはさんで食べる場合は、最後に小麦粉を振り入れて炒めます。

●学校給食献立例

- ・食パン
- ・ドライカレー
- ・野菜とウインナーの具だくさんスープ
- ・スライスチーズ
- ・牛乳



ご飯にもパンにも合います！
給食では、ドライカレーサンドにすることが多いです。

