

ドライカレー

(材 料)

豚ミンチ	200g
玉ねぎ	大1個(200g)
ピーマン	2個
サラダ油	大さじ2
トマトジュース	1缶(190g)
カレー粉	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1弱
砂糖	小さじ1

※好みでにんにく・レーズン(ぬるま湯で戻す)・リンゴ(5ミリ角)

※煮詰め方は好みですが、包みやすいように少し柔らかめのほうがよい。

乳幼児を持つ母の集まり

(作り方)

- ・玉ねぎはみじん切り ピーマンは5ミリ角
- ・フライパンを熱し油を加え、玉ねぎをよく炒めすきとおってきたら肉を加え更によく炒める。
- ・カレー粉を炒め、調味料・トマトジュースを入れ、よく混ぜ、少し煮詰める。
- ・最後にピーマンを入れ、混ぜ合わせるように4～5分炒め、もう1度味をととのえる。