

## サンドイッチ

2014.12 乳幼児をもつ母のグループ

### ★ドライカレー

#### 【材料】

ひき肉	400 g
玉ねぎ	2 個
サラダ油	大さじ 1 と 1/2
にんじん	4cm
生しいたけ	4 枚
サラダ油	大さじ 1
バター	大さじ 1 と 1/2
小麦粉	大さじ 1 と 1/2
カレー粉	小さじ 2
水	1 カップ
スープの素	1 個
塩	小さじ 1/2

#### 【作り方】

- ①玉ねぎ・ひき肉炒めを作る  
玉ねぎをみじん切りにし、サラダ油でしんなりと  
するまでよく炒める。ひき肉をほぐしながら加える
- ②にんじん、生しいたけはみじん切りする
- ③鍋にサラダ油を熱し、にんじん、しいたけを炒め  
玉ねぎ・ひき肉加え、バター、小麦粉を加えてよく炒める
- ④カレー粉を振り入れてよく混ぜ、水、スープの素、塩を  
加え、煮立ったら火を弱め、ときどき混ぜながら 7～8 分  
煮詰める