

ド ラ イ カ レ ー

材料（4人分）

ご飯400g、牛ひき肉100g、
玉ネギ1/2個、ニンジン1/2本、赤
パプリカ1/2個、マッシュルーム(缶
詰・薄切り)45g、グリーンピース
(缶詰)大さじ1、ショウガのみじん
切り大さじ1、ニンニクのみじん
切り小さじ1、カレー粉大さじ1、
ブイヨン45cc、白ワイン大さじ1、
塩小さじ1弱、サラダ油適量、ゆで
卵2個



作り方

- 1 玉ネギ、ニンジン、赤パプリカは、5mmくらいの、あらみじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を敷き、ショウガのみじん切り、ニンニクのみじん切りを入れて火にかけ、香りを立てる。牛ひき肉を入れて、パラパラになるまで炒める。ここに、玉ネギ、ニンジン、赤パプリカを入れて、さらに炒める。
- 3 野菜に火が通ったら、カレー粉を入れて炒め、ブイヨンを入れて軽く煮詰める。塩で味をととのえる。ここにご飯を入れて、上から白ワインを振りかけ、炒めながら混ぜる。
- 4 仕上がり直前に、マッシュルーム、グリーンピースを入れ、さっくりと混ぜる。
- 5 平皿に盛り、上に半分に切ったゆで卵をのせる

ひとくちメモ

夏向きのお手軽カレー。食欲が落ちてきたときに最適。