

# ドライカレー



材料 4人分

豚ひき肉・・・・・・・・250g	ケチャップ・・・・・・・・大さじ3杯
玉ねぎ・・・・・・・・1個	ソース・・・・・・・・大さじ1杯
にんじん・・・・・・・・1/2本	豆乳・・・・・・・・100cc程度
すりおろしりんご・1/2個	塩・こしょう・・1/2本
炒め油・・・・・・・・少々	カレー粉・・・・・・・・大さじ1杯程度

---

手順

1. 玉ねぎ・人参→粗みじん切りにする
2. 鍋に炒め油をしき、豚ひき肉・①を入れ、炒める
3. ケチャップ・ソース・豆乳・すりおろしりんご・カレー粉を加え  
火加減に注意して煮込む
4. 塩・こしょうで味を調える

※豆乳を野菜ジュースに変えると、味がさわやかになります  
辛さは、カレー粉の量で調節しましょう  
甘さは、すりおろしりんごの量で加減できます