わが家のレシピを紹介します！

種類　どれかひとつに○をつけてください

朝ごはん　・　お弁当　・　好き嫌い工夫

料理名

野菜いっぱいドライカレー

所要時間　（　３０分　）

学びを支えるおすすめポイント

子供の苦手な野菜もみじん切りにして、分かりづらくすることで、抵抗なく食べられます。

材料名・分量　（　１人分　）

- 豚ひき肉　約 100ｇ
- 玉ねぎ　1／4 個
- 人参　1／3 本
- ピーマン　1 個
- しめじ　お好みで
- カレールー　1 片
- ケチャップ　大さじ2
- ウスターソース　大さじ1
- すりおろし生姜（チューブ）　1cm 程
- すりおろしニンニク（チューブ）　1cm 程
- 塩コショウ　適量
- オリーブオイル　小さじ1
- 卵　1 個
- パセリ　適量

作り方

1. ゆで卵をあらかじめ作っておきます。（半熟ぐらいがおいしい）
2. 野菜を全てみじん切りにします。（しめじは形を残した方が良い）
3. フライパンにオリーブ油を入れて中火にかけます。
4. しょうが、ニンニクを入れます。
5. ひき肉を炒めて塩コショウをします。
6. ひき肉に火が通ったら、余計な油をキッチンペーパーで拭き取ります。
7. 野菜を入れ、しんなりするまで炒めます。
8. 一旦火を止め、残りの調味料とカレールーを入れます。（カレールーはきざんで入れた方がなじみやすいです）
9. お皿に先にゆでておいたゆで卵と一緒に盛り付ければ完成です!!（パセリをかけるとより彩り良くなります。）