

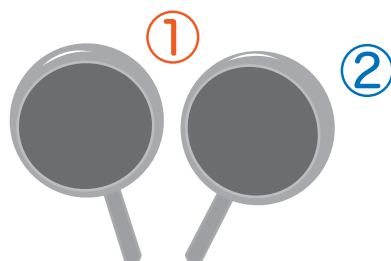


本日のメニュー ドライカレー



できあがりまで
約 **60 分**

フライパンを2つ
準備しましょう。



☆材料（6人分）

・牛挽肉 1kg
・玉ねぎ 中2個 (300g)
・にんじん 小1本 (100g)
・ニンニク 2かけ (15g)
・生姜 薄切り5枚 (10g)
・レーズン 30g
・りんご 1/2個

・サラダ油 34cc
・水 800cc
・ベーリーフ 1枚
（またはローリエ）
・赤ワイン 30cc
・オールスパイス 少々
・バター 10g
・ミルク 50cc

・醤油（キッコーマン） 17cc
・とんかつソース 12cc
・ウスターソース 17cc
・塩 13g
・白こしょう 少々
・味の素 5g
・はちみつ 20cc
・カレー粉（SB粉） 35g

参考に



小さじ 1/2 . . . 2.5cc
小さじ 5cc
大さじ 15cc

1カップ . . . 200cc



フライドオニオンの作り方



☆材料：玉ねぎ、薄力粉、水、揚げ油

1. 玉ねぎをスライサーで薄くスライスする。
※玉ねぎは、できるだけ均等に薄くスライスすると、熱が上手く伝わって綺麗に揚げられます。
※スライスした玉ねぎは、水洗いせずそのまま使うほうが良いです。
（水洗いしてしまうと油で揚げるときに上手く揚がらなくなる事が多い）
2. 水で溶いた薄力粉に玉ねぎをつけて、170℃のサラダ油できつね色になるまで揚げる。
※一度に揚げる量はあまり多くない方が良いでしょう。

まずは下ごしらえ！

1. 玉ねぎ、にんじん、ニンニク、生姜をみじん切りにする。
2. レーズンを砕く。

1 スタート！

①のフライパンにサラダ油を入れ、**中火**でニンニクと生姜を炒める。
ニンニクが**透き通って**香りがしてきたら、挽肉を加えさらに炒める。

ポイント！

挽肉が、**だま**にならないようにする。



2 10分後

挽肉に火が通ったら、水、ベーリーフを加えアクを取り、**中火**にします。
さらに赤ワイン、オールスパイスを加え**中火**で**40分**煮込む。



3 15分後

②のフライパンにバターを入れ、**たまねぎ、にんじん**を炒める。
玉ねぎが透き通ったら、**一度火を止めておく**。
ここまで終わったら、**りんご**をすり下ろしましょう！



4 30分後

①のフライパンに、すり下ろしたりんご、レーズン、ミルクを加え混ぜる。



ドライカレーが
色々な料理に
変身します

ドライカレーをリフォームしましょ♪

コロッケ

ゆでたじゃがいもを潰して、ドライカレーと混ぜたら、衣をつけて油で揚げましょう！

ホットドック

コッペパンにドライカレーを挟んだら簡単ホットドックの出来上がり！

はんぺん挟み揚げ （天ぷら）

はんぺんの真ん中に切れ目を入れて、ドライカレーを詰めたら、ころもをつけて油で揚げて出来上がり！

他にも色々使えるので、
アイデアレシピを考えて
みて下さい♪

チャーハン

ごはんと混ぜて炒めたらチャーハンの出来上がり！

うどんに載せて

カレーうどん風に

5 40分後

水が少なくなったら、②のフライパンで炒めた野菜を加え、さらに炒め合わせる。



6 50分後

醤油、とんかつソース、ウスターソース、塩、こしょう、味の素、はちみつで味付けをする。
味が調ったら、カレー粉を加え全体によくなじむように炒め合わせ、火から下ろす。



**60分後
できた！**

フライドオニオンと
よく合います！

