



レンチン ドライカレー



【材 料】《たっぷり 4~5 人分》

米・・・3合
カレー粉またはターメリック粉・・・少量(1.8g)
にんにく・しょうが・・・各 2cm (市販チューブ使用)
豚ひき肉・・・280g
玉ねぎ・・・中 2 個
人参・・・1 本
ピーマン・・・大きめ 1 個
カットトマト缶・・・1/2
リンゴ・・・1/6
レーズン・・・大さじ 1
白ワイン・・・小さじ 1 強(酒代用可)
調味料
サラダ油・・・大さじ 1
カレー粉・・・小さじ 1 強
塩・・・小さじ 1 弱
こしょう・・・少々
ガラムマサラ・・・小さじ 1/2
しょうゆ・・・大さじ 1+小さじ 1
ウスターソース・・・大さじ 1
(中濃ソース代用可)
トマトケチャップ・・・大さじ山盛り 2

POINT

今回はレンジを使用しましたが、同量でフライパンでもできます。その時は玉ねぎを茶色くなるまで炒めてください。

【作り方】 所要時間：30 分

玉ねぎ、人参、ピーマンはそれぞれみじん切りにする。
リンゴはすりおろす。
レーズンはお湯でふやかしてから、白ワインをかけておき、きざむ

1. 米はカレー粉またはターメリック粉を入れてよく混ぜ炊く
2. 耐熱容器にみじん切りにした、玉ねぎと人参を混ぜ合わせ、ラップをふわっとかけ 600w のレンジに 5 分程かける。
(ここでしっかりめに玉ねぎを加熱しておく)
3. 2 にトマト缶以外の材料と調味料を入れてよく混ぜる。(熱いので注意)
ラップをふわっとかけて、600w で 6 分加熱
4. 3 にトマト缶を入れて混ぜ(熱いので注意)、更に 6 分~8 分加熱する。
玉ねぎにシャリっと感が無ければ出来上がり。

