

## 料理名 : ドライカレー

### 【材料】 2 人分

ひき肉 100g (豚でも合いびきでも)  
ピーマン 1個  
黄パプリカ 1/2個  
にんじん 1/2個  
たまねぎ 1/2個  
にんにく・しょうが 各1/2片  
カレー粉 大さじ1  
しょうゆ・ウスターソース 各大さじ1/2  
オイスターソース・はちみつ 各小さじ1

### 【出来上がり写真】



### 【作り方】

- ① ピーマン・黄パプリカは1cm 角に切ります
- ② にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにします
- ③ フライパンに油を入れて熱し、にんにく・しょうがを入れ香りが出たら、たまねぎ・にんじんの順で強火で炒めます
- ④ ③がしんなりしてきたらひき肉を加えて炒めます (あまりほぐしすぎない)
- ⑤ ひき肉の色が変わってきたら、ピーマン・パプリカを加えて炒めます
- ⑥ ピーマン・パプリカに軽く火が通ったらカレー粉を加えて少し炒めます
- ⑦ カレー粉の香りが出てきたら、しょうゆ・ウスターソース・オイスターソース・はちみつを加えて炒め合わせます
- ⑧ 最後にお好みで塩・こしょうで味を整えて完成です

コメント(この料理に込めた思いなど自由に)

カレー粉を使わずにフライパン一つで簡単にできるドライカレーです

にんじんとはちみつで甘めの仕上がりになっています

ご飯とよく合いますのでモリモリ食べてください

掲載時の名前(ニックネームなど) YM

年齢:        歳      ご職業(学生,主婦,会社員など):        会社員