

ドライカレー

材料

人参 1本
玉ねぎ 中2個
ピーマン 4個
セロリ 2本

(おじはる)

A

C
B

ミンチ (牛、豚) 100g、100g

にんにく 大3ケ
生姜 にんにくと同量

みじん切り

スパイス

(コンソメ・マギーブイヨン)

お湯 約100cc
溶かす

カレー粉 赤缶
カレールー 少量
ケチャップ
バジル
ローリエ
タイム

大さじ4杯
1個
大さじ4杯
少量
少量
少量

① 野菜は(みじん切り)

スピードカッターで細にする

②

塩 2つまみ
オリーブオイル (又はサラダ油)

炒める

③

② + C
最後
赤ワイン少量
肉がほくほくするまで
炒める
↓
ワイン入れたら
ボールに移す

④

⑤

A
炒める

量が半分位になるまで

⑥

⑤ + ④

合わせて
炒め

⑦

スパイス
加える

⑧

土乗上り

⑧ 味の調整は
お好みで!