

# 2度楽しむドライカレー

【材料】(2)人分

※量もできるだけ、書いてください。

合いびき肉 150g

トマトジュース 50cc ~ 100cc

たまねぎ 1コ

しお 小さじ $\frac{1}{5}$

にんじん  $\frac{1}{2}$ 本

しょう 適量

たまご 2ツ スキナー = 1本

ナツメグ 適量

} A

カレーウ 2皿分

B ピーマン2コ、チーズ好きは半斤

【作り方】

1. 玉ねぎとにんじんはみじん切り、たまごは小さめのサイコロ切り
2. 合いびき肉を油をひかずにいため、Aを入れる
3. 肉が焼く、油が出てきたら、野菜を入れていためる。
4. カレーウを入れ、溶け始めるたら、トマトジュースを加えてのぼす。
5. 1食目はごはんといっしょに食べる。2食目は翌日、冷めてまよしたドライカレーを半分に切り、たピーマンにつめ、チーズをかけ、レンジで2分あたためる。(ピーマンがやわらかくなるまで)

【出来上がり写真】(絵でもよい)



【料理の特徴や工夫した所】

- ・2回楽しむこと。
- ・苦手なピーマンを半分に切り、たねをとって器にし、チーズをかけておいしく食べられるようにした。

※ 考えるのは、一つの料理(例:白菜のごま和え 等)で、一食分の献立(例:ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁 等)ではありません。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。( 希望しません )