



トマトの酸味とたっぷりきのこのこがおいしい

きのこのドライカレー



■材料〈4人分〉

| | |
|----------|-----------|
| 合挽きミンチ | 300g |
| ぶなしめじ | 100g |
| まいたけ | 100g |
| エリンギ | 100g |
| たまねぎ | 1個 |
| しょうが | 1片 |
| にんにく | 1片 |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| カレールウ | 3かけ(約60g) |
| ◆A | |
| カットトマト缶詰 | 1カップ |
| ケチャップ | 大さじ2 |
| ウスターソース | 大さじ1 |
| ゆでたまご | 2個 |
| ごはん | 800g |
| 乾燥パセリ | 適量 |

■作り方…調理時間約20分

- ①ぶなしめじ・まいたけはいづきを取り、小房に分ける。エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ②たまねぎ・しょうが・にんにくはみじん切りにする。カレールウはきざんでおく。
- ③フライパンにサラダ油・②のしょうが・にんにくを入れ、軽く炒め、②のたまねぎを炒める。
- ④たまねぎが透明になったら合挽きミンチを加えて炒め、①をすべて加え炒める。
- ⑤④に②のカレールウ・Aを入れ、10分ほど汁気が少なくなるまで煮込む。塩・こしょうで味を調える。
- ⑥器にごはんを盛りつけ、⑤をかけ、輪切りにしたゆでたまごを添えて、乾燥パセリを散らす。

1人あたり:693kcal

この街に、あってよかった。



- ・辛口を好まれる場合は、ケチャップなしがおすすめです。
- ・カットトマト缶詰がない場合は、水で代用して、ケチャップを約大さじ2増やして、味を調整してください。

