

ドライカレー



【材料】	【2人分】	【準備】
合いびきミンチ	…300g	
おろしにんにく	…1/2かけ	
玉ねぎ	…小1個	みじん切り
グリーンピース	…30g	
油	…適量	
ケチャップ	…大さじ2	} A
カレー粉	…小さじ2	
ウスターソース	…大さじ2	
赤ワイン	…小さじ1	
砂糖	…小さじ1	
塩	…ひとつまみ	

【作り方】

- ① 熱したフライパンに油をひき、合いびきミンチとおろしにんにくを入れて炒める。
- ② 肉の色が変わり火が通ったら、玉ねぎを入れて炒める。
- ③ Aの調味料をすべて入れて、塩で味をととのえる。
- ④ グリーンピースを入れてさっと炒める。

★炊いたごはんの上のにのせて食べてね！