# 野菜のドライカレー

| 【材料】 | 【5人分】 |
|---|---|
| にんじん | 1/2 本 |
| ピーマン | 1個 |
| なす | 中1本 |
| オクラ | 3 本 |
| たまねぎ | 1/2 個 |
| ホールコーン | 40g |
| エリンギ | 小1.5本 |
| 合いびき肉 | 100g |
| 大豆水煮 | 50g |
| ひじき水煮 | 30g |
| ちくわ | 1 本 |
| サラダ油 | 適量 |
| 水 | 400cc |
| カレールウ | 3 食分 |
| トマトペースト | 大さじ1 |
| ウスターソース | 大さじ1 |
| ねりごま | 大さじ 1/2 |

【作り方】

① にんじん、ピーマン、なす、オクラ、たまねぎ、エリンギ、ちくわをみじん切りにする。

② 乾燥ひじきは、水でもどしておく。

③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、合いびき肉を入れて炒める。炒まったら①の食材と大豆、ひじき、コーンを加えて炒める。

④ ③に水を入れ、カレールウを溶かしいれる。

⑤ トマトペースト、ウスターソース、ねりごまで調味する。