

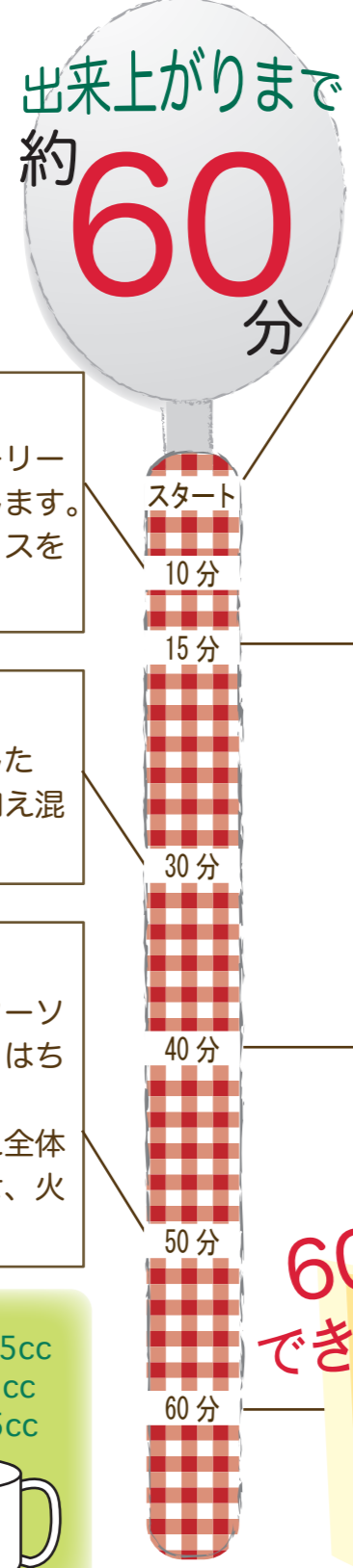
本日のメニュー → ドライカレー

☆材料 (6人分)

・牛挽肉 1kg	・サラダ油 34cc	・醤油 (キッマン) 17cc
・玉ねぎ 2個 (500g)	・水 1000cc	・とんかつソース 12cc
・にんじん 1本 (150g)	・ベーリーフ 1枚 (またはローリエ)	・ウスターソース 17cc
・ニンニク 2かけ (15g)	・赤ワイン 30cc	・塩 13g
・生姜 薄切り 5枚 (10g)	・オールスパイス 少々	・白こしょう 少々
・レーズン 30g	・バター 10g	・味の素 5g
・りんご 1/2個	・ミルク 50cc	・はちみつ 20cc
		・カレー粉 (SB粉) 35g

下ごしらえ!

1. 玉ねぎ、にんじん、ニンニク、生姜をみじん切りにする。
2. レーズンを砕く。
(30分くらい)



2 10分後
挽肉に火が通ったら、水、ベーリーフを加えアクを取り、**中火**にします。さらに赤ワイン、オールスパイスを加え**中火で40分**煮込む。

4 30分後
①のフライパンに、すり下ろしたりんご、レーズン、ミルクを加え混ぜる。

6 50分後
醤油、とんかつソース、ウスターソース、塩、こしょう、味の素、はちみつで味付けをする。味が調ったら、カレー粉を加え全体によくなじむように炒め合わせ、火から下ろす。

参考に

小さじ 1/2 ... 2.5cc
 小さじ ... 5cc
 大さじ ... 15cc

1カップ ... 200cc

フライパンを2つ ① ② 準備しましょう。

1 スタート!
①のフライパンにサラダ油を入れ、**中火**でニンニクと生姜を炒める。ニンニクが透き通って香りがしてきたら、挽肉を加えさらに炒める。
ポイント!
挽肉が、**だま**にならないようにする。

3 15分後
②のフライパンにバターを入れ、**たまねぎ、にんじん**を炒める。玉ねぎが透き通ったら、一度火を止めておく。
ここまで終わったら、**りんご**をすり下ろしましょう!

5 40分後
水が少なくなったら、②のフライパンで炒めた野菜を加え、さらに炒め合わせる。

60分後 フライドオニオンとよく合いますよ~!
できた!

フライドオニオンの作り方 ☆材料：玉ねぎ、薄力粉、水、揚げ油

1. 玉ねぎをスライサーで薄くスライスする。
※玉ねぎは、できるだけ均等に薄くスライスすると、熱が上手く伝わって綺麗に揚げられます。
※スライスした玉ねぎは、水洗いせずそのまま使うほうが良いです。
(水洗いしてしまうと油で揚げる時に上手く揚がらなくなる事が多い)
2. 水で溶いた薄力粉に玉ねぎをつけて、170℃のサラダ油できつね色になるまで揚げる。
※一度に揚げる量はあまり多くない方が良いでしょう。

ドライカレーをリフォームしましょ!

コロッケ

ゆでたじゃがいもを潰して、ドライカレーと混ぜたら、衣をつけて油で揚げましょう!

はんぺん挟み揚げ
(天ぷら)

はんぺんの真ん中に切れ目を入れて、ドライカレーを詰めたら、ころもをつけて油で揚げて出来上がり!

チャーハン

ごはんと混ぜて炒めたらチャーハンの出来上がり!

ホットドック

コッペパンにドライカレーを挟んだら簡単ホットドックの出来上がり!

うどんに載せて

カレーうどん風に

他にも色々使えるので、**アイデアレシピ**を考えてみて下さい!

memo