

# ドライカレー

## <材料(1人分)>



ご飯	80 g
合ひき肉	適量
玉ねぎ	少々
人参	20 g
セロリ	10 g
レーズン	8 g
にんにく	5 g
サラダ油	3 g
カレー粉	小1/3
ケチャップ	小2/3
ウスターソース	小1/3強

## <作り方>

- ① 玉ねぎ、人参、セロリ、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を加えて熱し、①の野菜を炒める。  
玉ねぎの色が変わったら、ひき肉を入れて炒める。
- ③ ひき肉の色が変わったら、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、レーズンを加え、水分がなくなるまで、じっくりと炒める。
- ④ ご飯を盛り付け、ドライカレーを上からかける。

大人用には、カレー粉、ウスターソース、塩、こしょうを足して下さい。  
レーズンはお好みでどうぞ！



西宮市食育・健康づくりマスコット みやちゃん