



ドライカレー

牛乳 OK 卵 OK

<材料 (1人分)>

- 玉ねぎ…………… 50g(約1/4個)
- 人参…………… 25g(約1/8本)
- セロリ…………… 10g
- にんにく…………… 少々
- 合びき肉…………… 40g
- 油…………… 小さじ1/2
- A {
 - カレー粉…………… 小さじ1
 - ケチャップ…………… 大さじ1/2
 - ウスターソース… 小さじ2/3
 - レーズン…………… 小さじ1/4
- 温かいご飯…………… 80g

<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、ひき肉を炒める。
ひき肉がほぐれたら、①を加えてさらに炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、Aとレーズンを加え、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、③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！



千千ミ

牛乳 OK

<材料 (1人分)>

- にら…………… 10g
- 人参…………… 10g
- A {
 - 小麦粉…………… 20g
 - 片栗粉…………… 5g
 - 卵…………… 1/4個
 - 塩…………… ひとつまみ
 - 水…………… 25ml
 - ごま油…………… 小さじ1/3
- 合びき肉…………… 15g
- B {
 - ポン酢…………… 大さじ1弱
 - 砂糖…………… 小さじ1/2強
 - ごま油…………… 小さじ1/4

<作り方>

- ① にらは1cmくらいのざく切りに、人参はみじん切りにする。
- ② ポウルにAを入れ、全体がなじむまで混ぜる。
- ③ ②に①の野菜とひき肉を加え、軽く混ぜる。
(ひき肉はほぐしながら入れるとダマになりにくい。)
- ④ フライパンにごま油(分量外)をひいて熱し、
③を薄く流し込んで、中火で両面がパリっとなるまで焼く。
- ⑤ ④を一口大に切り分け、皿に盛りつける。
- ⑥ Bの調味料を混ぜてタレを作り、⑤に添える。

材料はひき肉の代わりに、シーフード(えびやいか)を使ってもおいし
いですよ。

大人用のタレには、粉唐辛子が
コチュジャンを入れるとピリッと
します。余りのにらを刻んで混ぜ
てもGood!

