

## ドライカレー（キーマカレー）

《材料》 （1人分正味量 単位 g）

	豚挽肉	40
A	塩	0.06
	こしょう	0.03
	ナツメグ（粉）	0.01
	粉末ローリエ	0.01
	たまねぎ	40
	にんじん	12
	パセリ	0.3
	無塩バター	0.8
	にんにくみじん	0.2
	生姜みじん	0.2
	赤ワイン	1
B	コンソメ	0.3
	カレー粉	0.3
	（カレールウ	1）
	トマトケチャップ	2
	マサラマイルド	0.05
	ウスターソース	1.5

《作り方》

- ① たまねぎ、にんじん、パセリは、みじん切りにする。
- ② なべにバター、にんにくを入れ、生姜を炒め、香りが立ったら、豚挽肉とAの調味料と赤ワインを加える。
- ③ 肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじんを加えてよく炒める。
- ④ ③にBの調味料を加えて、水気がなくなるまでよく炒める。
- ⑤ 最後にパセリ、ウスターソース、マサラマイルドを入れて仕上げる。  
（水気が取れない場合は、カレールウを加える。）

※ 一口メモ

「キーマ」は、挽肉を表すことばなので、挽肉を使ったカレーのことをキーマカレーといいます。中にはいろいろな調味料がかくれています。

夏はこれを食べて暑さを乗り切り、冬は寒さをしのぐというような元気の出る料理です。

ピタパンにはさんだり、ナンにのせて食べたりと人気メニューです。

○ 栄養価（1人分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
127	10.0	2.4	17	0.5	180	0.37	0.10	5	0.1