

簡単・簡単・簡単  
レシピ  
夕ご飯  
何にする?

64th  
recipe

基本の  
ドライカレー

(作りやすい量)

調理時間: 30分

材料

- ・合いびき肉 300g
- ・タマネギ 中2個
- ・ニンジン 小1/2本
- ・セロリ 15cm位
- ・トマト 中1個
- ・サラダ油 大さじ1
- ・カレーパウダー\* 大さじ3~5
- ・ニンニク、ショウガみじん切り 各大さじ1
- ・トマトケチャップ、ソース (ウスター、またはとんかつ) 各大さじ1
- ・塩・こしょう 適量

\*数種のカレースパイスがブレンドされパウダー状になっている「エスピー特製赤缶カレーミックス中辛」がお勧めです。



川真田 美和子 元 東京女子医科大学東医療センター 麻酔科 / ジョイ女医クッキング

アレンジ自在!  
ドライカレー

暑い夏に特に食べたくなるのがカレー。

ドライカレーを作りおきすれば、

食欲のないときもスパイスの香りで食べやすいです。

また、ピラフやはさみ焼きなど、さまざまなアレンジが楽しめます。

特に夏野菜のナスとの相性は抜群です。

作り方

1. タマネギ、ニンジン、セロリはそれぞれ粗みじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を弱火で熱し、ニンニク、ショウガを入れ香りが出たら1.を入れ、しんなりしたら合いびき肉を入れ、肉の色が変わり水分を飛ばすように10分くらい炒める。
3. カレーパウダーを入れてよく炒め、1~2cmの角切りにしたトマトを加えさらに炒める。
4. トマトケチャップ、ソースと塩・こしょうで味を調える。
5. 水気がなくなるまでよく炒め、粗熱を取り保存容器にいれ、冷蔵庫で保存する。1週間~10日程度保存可能。

〈アレンジ〉

なすと枝豆のドライカレー

(2人分)

調理時間: 15分

材料

- ・ドライカレー 大さじ4
- ・ナス 1~2本
- ・冷凍枝豆 さやつきの状態で1カップ
- ・サフランライス (またはごはん) 2杯
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ゆで卵 1個
- ・ゆでブロッコリー 2片

作り方

1. ドライカレーを温める。
2. ナスは洗って電子レンジで4分加熱、ヘタを落とし2cm角に切る。枝豆は解凍してさやから出す。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2.をさっと炒め、1.も入れて全体を混ぜる。
4. 器にサフランライスまたはごはんを盛り、3.を乗せてゆで卵、ブロッコリーを飾る。

サフランライス: 米1合に対し顆粒コンソメ小さじ1、サフラン1つまみを入れて炊飯器で炊く。

★★ メモ ★★ ドライカレーを使った料理

\* カレーピラフ: 焼きめしにドライカレー適量を混ぜ合わせる。

\* ナスとチーズのはさみ焼き: 薄切りナス、ドライカレー、とろけるチーズを重ねてオーブンで焼く。