



©三島市

◇ ドライカレー

〈材料〉 4人分

合挽肉	300g	トマトケチャップ	80g
玉葱(小)	1個	クローブパウダー	少々
人参	1/4本	チキンコンソメの素	小1
ピーマン	2個	水	1C
ごぼう	10cm	塩、胡椒	少々
さつまいも	1/4本		
南瓜	100g	(バターライス)	
サラダ油	少々	米	3C
赤ワイン	80g	水	3.3C
薄力粉	大1	バター	45g
カレー粉	大2	ロリエ	1枚
		パセリ	1枝

〈作り方〉

1. 野菜類は、南瓜、さつまいも以外はすべてみじん切りにする。
ごぼう、人参は皮を付けたままたわしで洗い、刻む。
南瓜、さつまいも皮付きのまま1cmほどのサイコロに切り、それぞれ下茹でしておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、南瓜、さつまいも以外の野菜類を炒める。野菜がしんなりしたら、合挽肉も加えて更に炒める。
肉の色が変わってきたら小麦粉をふり入れよく混ぜ合わせる。
次いで赤ワインも加える。火を強くしてアルコールを飛ばす。
3. トマトケチャップ、カレー粉、クローブパウダーも加え、水とコンソメの素、下茹でした南瓜、さつまいもを加え煮込む。
4. 水分が煮詰まったら塩、胡椒で調味する。
5. バターライスにパセリのみじん切りを混ぜ、皿に盛り、ソースをかける。