

## 10分でできるドライカレー



調理時間

約30分

カロリー

298kcal(1人分)

材料

(4人分)

|                  |          |
|------------------|----------|
| 牛ひき肉             | 250g     |
| 玉ネギ              | 1個       |
| ニンニク             | 2片       |
| 生姜               | 1片       |
| セロリ              | 1/3本     |
| ピーマン             | 3個       |
| 赤パプリカ            | 1/2個     |
| サラダ油             | 大さじ2     |
| カレー粉             | 大さじ1と1/2 |
| ご飯               | 適宜       |
| (A)              |          |
| トマトジュース          | 190ml    |
| ウスターソース          | 大さじ1/2   |
| ケチャップ            | 大さじ2     |
| 砂糖               | 小さじ1     |
| 塩                | 小さじ1強    |
| コショウ             | 少々       |
| (薬味)             |          |
| ゆで卵、ピクルス、ラッキョウなど |          |

## 作り方

- 1 ニンニク、生姜、玉ネギ、セロリはみじん切りにし、ピーマン、赤パプリカは1cm角に切る。
- 2 フライパンを熱し、油を入れニンニク、生姜、玉ネギ、セロリの順に炒める。
- 3 ひき肉を2〜3回に分けて炒め、ピーマン、赤パプリカ、カレー粉の順に炒める。Aを加え煮立ったところでダッチオーブンに入れ蓋をしてグリルに入れる。
- 4 オープンモードを選択し、タイマーを10分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で10分余熱してグリルから取り出す。
- 5 ご飯にかけ、好みの薬味を添える。

ドライカレーはパスタ、グラタン、パンにのせトーストにしたりしても楽しめます。レーズンを刻んで加えるとコクと甘味が増します。