

キャベツとひき肉のカレーライス

4人分

材料	分量	作り方
精白米	2合	(1)にんじんは粗みじんにする。
米粒麦	40g	(2)米を洗い、にんじんを入れて炊く。
にんじん	20g	(3)しょうがとにんにくはみじん切りにしておく。
水	適量	(4)たまねぎとセロリーは粗みじん切りにし、キャベツは
豚ひき肉	150g	短冊切り、しめじは小房に分けておく。
しょうが	少々	(5)小麦粉、油、バター、カレー粉でルウを作る。
にんにく	少々	(6)しょうがとにんにく、豚ひき肉を炒め、ひき肉が
たまねぎ	1個	ほぐれたら野菜類を加え、よく炒める。
キャベツ	中葉4枚	(7)6にスープを加え、煮込む。
しめじ	50g	(8)ルウを加え、さらに煮込み調味料を加え、味をととのえる。
セロリー	少々	(9)2のにんじんライスにかけて食べます。
炒め油	小さじ1	
小麦粉	大さじ4	
カレー粉	小さじ1	
バター	大さじ1	
植物油	大さじ1	
カレー粉	小さじ1	
トマトケチャップ	大さじ1	
トマトピューレ	大さじ2	
ウスターソース	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	
とんこつスープ	1カップ	