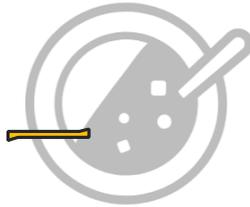


ドライ しいたけカレー



調理
時間
約60分

※炊飯時間含む

- ポイント！
- ・しいたけの戻し汁でお米を炊いて、ごはんを風味付けを。
 - ・しいたけはあえてみじん切りにせず、食感と存在感を。

材 料

- ・米
- ・乾しいたけ (もどしておく)
- ・戻し汁
- ・豚ミンチ
- ・玉ねぎ
- ・にんじん
- ・ピーマン
- ・カレールウ
- ・サラダ油

【4人分】

- 1.5合(225g)
- 20g(約4枚)
- 500cc
- 150g
- 80g(1/2玉)
- 80g(1/2本)
- 60g(2個)
- 40g(2片)
- 4g(小さじ1杯)

★ つくりかた

- 1 乾しいたけをもどしておきます。(戻し汁は使います！) お米を洗い、水気をきります。
- 2 1の戻し汁を50ccとっておき、残りの戻し汁でお米を炊きます。
- 3 玉ねぎ、にんじん、ピーマンをそれぞれみじん切りにし、1のしいたけはせん切りにします。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて熱し、中火で豚ミンチを色が変わるまで炒めます。豚ミンチに火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、ピーマンの順に加えて炒め、しいたけを加えてからフタをして、5分ほど弱火で蒸し焼きにします。
- 5 4に2でとっておいた戻し汁50ccとカレールウを加えて、全体に火が通ったら、できあがり！

