



ドライカレー

— by Grand Kitchen —

ドライカレー

<材料 1人分>

豚ひき肉	60g
玉ねぎ	1/4個
人参	1/4本
ピーマン	1/2個
ミニトマト	2個
サラダ油	適量
おろしニンニク	適量
おろし生姜	適量
ケチャップ	小さじ1
カレー粉	小さじ2
塩・胡椒	適量
白御飯	100g

■トッピング用 (お好みで)

うずらの卵	1個
ミニトマト	1個
人参 (花形くり抜き)	適量
空豆	適量
オクラ	適量

1. 玉ねぎ、人参、ピーマン、ミニトマトをみじん切りにする。
2. フライパンでサラダ油を熱し、1を全て入れ炒める。
野菜がしんなりしたらおろしニンニクとおろし生姜を加え、サッと炒め合わせる。
豚ひき肉を加えそぼろ状になるまで炒める。
3. 2にケチャップとカレー粉を加えてサッと混ぜ合わせ、最後に塩・胡椒で味を調える。
4. トッピング用に、お好みの固さのゆで卵をつくる。
また茹でた空豆、オクラ、ミニトマト、人参(花形くり抜き)も用意しておく。

※写真のように、海苔などを使用して、ゆで卵とミニトマトに絵を描くとさらに楽しいお弁当になります。

ブロッコリー パプリカ しめじの蒸し焼き

<材料 1人分>

ブロッコリー	1/5個
パプリカ (赤・黄)	各1/8個
しめじ	適量
ドレッシング (お好みの種類)	適量
夏野菜	適宜

1. ブロッコリーとパプリカを小さく切り、しめじをほぐす。
2. 1をフライパンに入れ、水を少し加え、フタをして強火で1分ほど蒸し焼きにする。
3. ドレッシング (お好みの種類) で味付けをする。
4. お好みで焼きとうもろこしや南瓜などの夏野菜も用意しておく。

*仕上げ

わっぱ弁当箱に仕切りを入れ、片側には白御飯を盛り、上にドライカレーをかけ、トッピングのゆで卵、ミニトマトなどを楽しみながら自由に飾ってください。
仕切りの反対側にはブロッコリー、パプリカ、しめじを盛り付け、さらにお好みで夏野菜を彩りよく添えれば完成です。