



## ドライカレー

そぼろ状にした大豆入りの  
ドライカレーです。

ひき肉と同じ食感なので  
豆が入ってるとは思えない味です。

### 材料(5人分)

・豚ひき肉	250g	・酒(肉の臭み消し用)	
・にんにく、しょうが	各1かけ	・たまねぎ	300g
・にんじん	75g	・トマト	50g
・ソイミート(大豆を砕いたもの)	50g		
(水煮大豆だと100g)			
・カレールウ	50g	・ケチャップ	50g
・しょうゆ	小さじ1	・中濃ソース	小さじ1
・赤ワイン	大さじ1	・ナツメグ	適量

### 作り方

- 1 ソイミートは水で戻しておく。
- 2 たまねぎ、にんじんはみじん切り、トマトはダイスに切る。
- 3 にんにく、しょうがをすりおろしておく。
- 4 鍋に油を熱し、にんにく、しょうが、たまねぎを炒める。
- 5 たまねぎがきつね色になったら、ひき肉、にんじん、ソイミートを加えて炒める。
- 6 トマト、赤ワイン、ソース、しょうゆを加えて煮込む。  
水分が足りないときは、水を少し加えてカレールウを溶かす。
- 7 味を整えて出来上がりです。(カレー粉を入れてもおいしいです。)