

## インドからきたドライカレー



### 材料 (4~6人分)

牛ひき肉	350~400g	塩	小さじ2~2.5
たまねぎ	1個	砂糖	大さじ1
ピーマン	3個	サラダ油	大さじ2
パプリカ	1/2個	カレーパウダー	大さじ4~ (辛さはお好みで)
ベイリーフ	1~2枚	バスマティーライス	3~5合 (または固めに炊いた米)
にんじん	1本		
しょうが	1片		
にんにく	1~2片		
レーズン	大さじ2~3		
松の実	大さじ2		



本格的なのにとっても簡単！  
インドのドライカレーを作ります。  
小麦粉を使わず、野菜がたっぷり入ったスパイシーなカレーです♪



③ 鍋を熱してサラダ油を入れ、温まったところにひき肉を入れて強火で炒める。色が変わったらたまねぎ、ピーマン、パプリカと②ですりおろした材料を入れて引き続き強火で炒める。

① ライスを炊飯器で通常通り炊く。



今回使用したのは一般的なガス炊飯器。普通に炊くだけでインド米もパラパラで美味しく！



バスマティーライスは日本のお米よりも細長いインディカ米。固めのご飯で代用してもO

④ しょうがとにんにくの香りがしてきたらレーズンと炒った松の実を入れて火を弱める。塩、砂糖、カレーパウダーを入れて味を見ながら整える。



② たまねぎ、ピーマン、パプリカは荒みじん切りに、ニンジン、しょうが、にんにくはすりおろす。松の実は軽く炒っておく。

⑤ カレーを器に入れ、ライスに添えてインド風に盛り付ける。付け合せでスイートピクルスやほうれん草のガーリック炒め、ニンジンと大根のなますなどを添えるとよりインドっぽく。

