



## りんごで作るドライカレー

産直来夢くん「食育ソムリエ」  
平山 恵美子 さん

### ワンポイント

今が旬のりんごは、色・形・甘さ・酸味などの食味の違いにより、様々な品種があります。

りんごはお肉と合わせたメイン料理からサラダ料理、アップルパイ・ジャムなどのデザートまで、幅広い料理に活躍する万能食材です！

ぜひ作ってみてください♪

### 材料(4人分)

- 豚肉(ひき肉) ..... 200g
- にんじん ..... 1本
- にんにく ..... 1かけ
- 玉ねぎ ..... 1個
- カレールー ..... 40g
- サラダ油 ..... 大さじ1
- りんご(粗みじん切り) ..... 1/2個
- りんご(すりおろし) ..... 適量
- ★ { 酒 ..... 大さじ1
- 醤油 ..... 大さじ1
- ウスターソース ..... 大さじ1
- 水 ..... 100cc

### 作り方

- ①玉ねぎ、にんじんをみじん切りにします。
- ②にんにくを粗みじん切りにします。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を炒めます。香りがたったらひき肉を加えて炒めます。
- ④③に①とみじん切りにしたりんごを加えて炒めます。
- ⑤④に★を入れ、強火でサッと炒めます。
- ⑥カレールーを入れます。
- ⑦すりおろしたりんごを加え、程よく水分を飛ばしたらできあがりです。