

ドライカレー

合計加熱調理時間 約 90分

[1人分：680kcal/食塩相当量：2.8g]

挽肉と野菜をじっくりと炒めた本格的スパイシーカレー。麦ご飯との相性もぴったりです。



分量

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	30分	150℃
2	コンビ	100%	30分	150℃
3	コンビ	100%	30分	160℃

材料 (6人分)

<材料a>	
米	380g
押し麦	150g
水	650cc
<材料b>	
タマネギ (みじん切り)	250g
セロリ (みじん切り)	200g
ニンジン (みじん切り)	200g
ニンニク (みじん切り)	40g
合びき肉	600g
サラダ油	大さじ2
小麦粉	大さじ2
<材料c>	
カレー粉	40g
ガラムマサラ	大さじ1
トマトペースト	大さじ4
塩	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ブイヨン	600cc
ブロッコリー (小房に分けてさっと茹でる)	300g
プチトマト	12個

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・米は、洗って浸水 (夏30分、冬1時間) させ、ザルにあげて水気をしっかり切る。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れてフタをして、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、そのままスチコン庫内で10分蒸らし、取り出して混ぜる。
3. 65mmのホテルパン1枚に<材料b>を入れ、合びき肉をのせてサラダ油を回しかけ、小麦粉を振って【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、<材料c>を入れて混ぜ、【設定3】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出して混ぜる。
6. 器に2の麦ご飯、5を盛ってブロッコリー、プチトマトを添える。



調理ポイント

◆ブイヨンは水に固形コンソメ1個を溶かしたものでよい。