


表4 ドライカレー

	材 料	分 量
		10人分
	鹿肉ミンチ バラ肉	500g
	鹿肉ミンチ もも肉	500g
	玉ねぎ (大)	2個
	人参 (大)	1.5本
	ニンニクのみじん切り	適宜
	カレー粉	大さじ3
	トマト・ホール	500cc
	水	適量
	カレールー (市販品)	大さじ3
	オリーブ油	適量
	食塩	適量
	胡椒	適量
	ゆで卵のみじん切り	適量
	炊飯白米 (硬め)	適量

## &lt;作り方&gt;

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切りにしておく。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、鹿肉ミンチを入れ、食塩と胡椒を加えてそぼろ状になるまで炒める (ニンニクを加えてもよい)。さらに玉ねぎ、人参のみじん切り、カレー粉を加えて炒め合わせる。
- ③ 野菜がしんなりとしたら弱火にして、ホールトマトを手で潰しながら入れ、30分以上炒めながら煮る。
- ④ カレールーを加えて、野菜の煮汁でゆっくりと溶かすように煮る。
- ⑤ 食塩と胡椒で味を整え、少量の水を加え硬さの調節をしながら煮詰める。
- ⑥ 器に白飯を盛り、ドライカレーをかけたらずゆで卵のみじん切りを添える。

## &lt;使い方&gt;

カレーパン、コロッケ など



カレーパン