10分でできるドライカレー

調理時間	約30分
カロリー	298kcal(1人分)

材料	(4人分)
牛ひき肉	250g
玉ネギ	1個
ニンニク	2片
生姜	1片
セロリ	1/3本
ピーマン	3個
赤パプリカ	1/2個
サラダ油	大さじ2
カレー粉	大さじ1と1/2
ご飯	適宜
(A)	
トマトジュース	190ml
ウスターソース	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1強
コショウ	少々
(薬味)	
ゆで卵、ピクルス、ラッキョウなど	

作り方

1. ニンニク、生姜、玉ネギ、セロリはみじん切りにし、ピーマン、赤パプリカは1cm角に切る。
2. フライパンを熱し、油を入れニンニク、生姜、玉ネギ、セロリの順に炒める。
3. ひき肉を2～3回に分けて炒め、ピーマン、赤パプリカ、カレー粉の順に炒める。Aを加え煮立ったところでダッチオーブンに入れ蓋をしてグリルに入れる。
4. オーブンモードを選択し、タイマーを10分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で10分余熱してグリルから取り出す。
5. ご飯にかけ、好みの薬味を添える。

ドライカレーはパスタ、グラタン、パンにのせトーストにしたりしても楽しめます。レーズンを刻んで加えるとコクと甘味が増します。