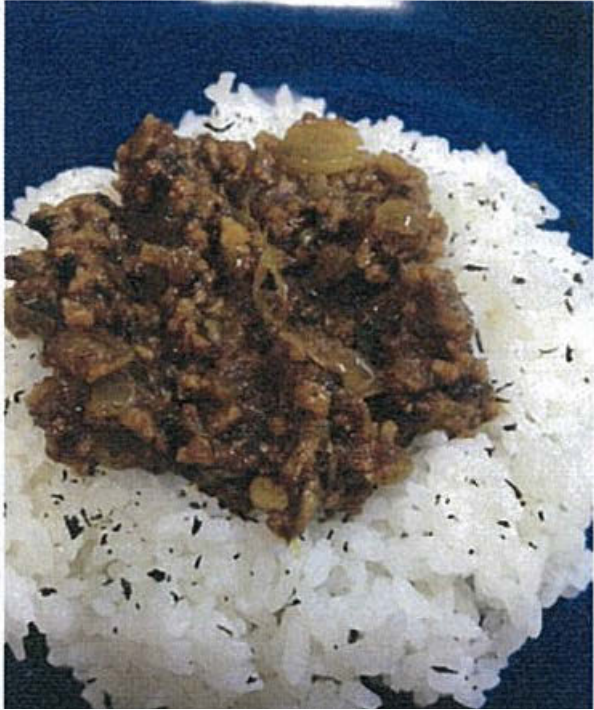


## 野菜いろいろドライカレー <野菜たっぷり+お茶>



### 【材料】 4人分

合挽き肉・・・200g  
玉ねぎ・・・1個  
しめじ・・・1/2株  
パプリカ・・・1/2個  
ニンジン・・・1/2本  
ナス・・・1本  
茶がら  
サラダ油・・・大さじ1

市販カレールー・・・1/2箱  
ソース・・・大さじ2  
ケチャップ・・・小さじ1

### 【作り方】

1. 玉ねぎ、パプリカ、ニンジンはみじん切りにする。  
ナスは扇型に切って水にさらす。しめじは手で小房に分ける。  
カレールーは細かく刻んでおく。
2. フライパンを熱しサラダ油をひいて、挽き肉と1の野菜を炒める。
3. 火が通ったら、刻んだカレールーと茶がらを加えて、味がなじむまで炒める。
4. お好みでソース、ケチャップを加えて味を調える。

※ライスに分量以外の乾燥した茶がらの粉をパラパラかける。

13時～

- ・準備
- ・受付

14時～

- ・美味しいお茶の入れ方講習
- ・お茶がらを使ったカレー作り
- ・食器の準備（お皿、スプーン）
- ・食事用のお茶の準備（ほうじ茶）
- ・試食
- ・後片づけ

16時30分終了予定

<準備するもの>

- ・お茶講習用5テーブル分（急須1、湯呑4）

※ポットでお湯を沸かす

- ・カレー作り用調理器具5テーブル分

（まな板2、包丁2、フライパン大1、さいばし1、木べら1、

お玉1、計量スプーン1）

- ・材料分け（バット5、小鉢15）

※お米を研いで炊飯器にセットする

- ・お土産

<買い物>

【材料】 4×5

合挽き肉・・・200g	1キロ
玉ねぎ・・・1個	5個
しめじ・・・1/2株	3株
パプリカ・・・1/2個	3個
ニンジン・・・1/2本	3個
ナス・・・1本	5本
サラダ油・・・大さじ1	1本
市販カレールー・・・1/2箱	3箱
ソース・・・大さじ2	1本
ケチャップ・・・小さじ1	1本
お米 1合 150グラム	
ペーパータオル、ふきん	
お茶菓子	