

野菜いろいろドライカレー 《お茶+たっぷり野菜》



【材料】 4人分

合挽き肉・・・200g
玉ねぎ・・・1個
しめじ・・・1株
パプリカ・・・1/2個
ニンジン・・・1/2本
ナス・・・1本
茶がら・・・大さじ1
茶葉（乾物）・・・適量
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、ニンジンは粗みじん切りにする。
ナスは半月切りにする。しめじは手で小房に分ける。
カレールーは2～3ミリのそぎ切りにしておく。
2. フライパンを熱しサラダ油をひいて、挽き肉を炒める。
火が通ったら1の野菜を加え、混ぜるように炒める。
3. 玉ねぎが半透明になったら、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. ソース、ケチャップを加えて味を調える。
5. 盛りつけの最後に茶葉（乾燥）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 6 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 6 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 6、小鉢 18）

※お米を研いで炊飯器にセットする

- ・お土産

<買い物>

【材料】 4×6

合挽き肉・・・200 g	1.2 キロ
玉ねぎ・・・1 個	6 個
しめじ・・・1 株	6 株（小）
パプリカ・・・1/2 個	3 個
ニンジン・・・1/2 本	3 個
ナス・・・1 本	6 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 300×6	1.8 キロ
ペーパータオル、ふきん	
お茶菓子	
ヨーグルト、ジャム	