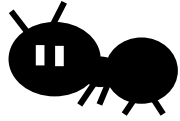


自衛隊みんなの広場

その42 誰でも簡単！

今回は、新井が
お送りしま〜す。

新井家特製ピーマンとひき肉ぽろぽろカレー



新 井：「所長！節分も終わったし、バレンタインデー♪なのでチョコと同色のカレーが食べたくないですか？」

所 長：「チョコも期待できないし、カレーもいいかもね！（正月のコマーシャル『おせちもいいけどカレーもね！！』的な）」

新 井：「それでは今回ご紹介する新井家のカレー『新井家特製ピーマンとひき肉ぽろぽろカレー！』です！」

所 長：「お題目が長いし、なんかめんどくさそうじゃない？」

新 井：「ところが、材料と本人のやる気があれば所要時間10分～15分ほどできてしまうのです！」

(唄)：タツタカ・タカタカ・タツタツタツタ〜♪

所 長：「新井のテンションに付いていけないが、とりあえず紹介してもらおうか」

新 井：「では、本日の材料から」

新井(唄)：「タツタカタカタツタツタツタ〜♪
(某料理番組OP風)」

材 料：(2～3人分)

豚ひき肉：200～300グラム

玉ねぎ：中1個(みじん切り)

ピーマン：中2個(1cm大切り)

カレー粉：フレークタイプ大さじ2～3杯
(好みによる)

バター：大さじ1

塩・コショウ：お好み少々

※その他：作る人のやる気・愛情



次頁から作り方です。

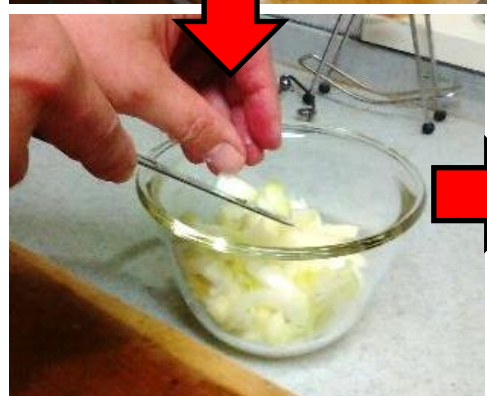
「ピーマンとひき肉ぼろぼろカレーの作り方」



- ① 玉ねぎをみじん切りにし、耐熱容器に入れるとともに、バター大さじ1を加えて「レンジで3分チン！」します。



レンジでチンしている間にピーマンを1cm大にカットしちゃいましょう！



※バターの量はお好みでOKです



- ② 豚ひき肉は、フライパンに油をひかず中火で炒めます。この時に、塩・コショウを少々加えお肉に下味を付けます。(好みですが、我が家では二片程度の刻みニンニクを加え風味を付けています！)



ポイント:肉色がこれくらいのところでの味付けがGoodです！



③ 下味が付いたところで①の玉ねぎを②のひき肉に加えて炒めます。
注意:ピーマンはまだ入れません!



④ 玉ねぎの焼き色が少し(上の写真くらい)付いたら弱火にして、
いよいよカレー粉(大さじ2)を投入です!
※味見しながらカレー味を調節してください。



⑤ まんべんなくカレー粉
が混じったところで、
ピーマンを投入します。

ポイント:ピーマンは炒めすぎると
色が悪くなるので、火を止める
1分くらい前がBESTです!



お皿に盛り付けてできあがりい～！今日は、コーンごはんとナンを一緒にいただきます～す！

新 井：「・・・と、言う訳で今回は、『誰でも簡単！新井家特製ピーマンとひき肉カレー』を紹介させていただきました。所要時間10分～15分位(食べるのは2～3分位・笑)で作れますので、画面前のお父さん、お兄ちゃん、お姉ちゃん！奥さんやお母さんのために感謝の気持ちを込めて作ってみてはいかがでしょう？我が家は特に何もありませんが、もしかしたらお小遣いが上がるかもしれませんよ～！」

所 長：「いつも料理を作ってくれる奥様に感謝の気持ちを持つのも大事だね。」

新 井：「はっ !!(°Д°) !それが一番伝えたいことでした！...それではまたの機会に～！」

タツタカタカタツタツタツタ～♪タカタカタンタツタツタ～
(某料理番組風の音楽とともに)「さようなら～」

【所長のコメント】

「コーンごはんとナンが出てくるとはナンと本格的な！今回は新井家の15分間クッキングでした。」

