



広尾高校ライフイズビューティフル考案レシピ 『カレーと十勝の彩あんかけごはん』

<分量(2枚分)>

- | | |
|---------------|------------------------|
| ・カレー ……240g | ・枝豆 ……40g |
| ・とうもろこし ……60g | ・にんじん ……60g |
| ・大根 ……100g | ・えのき ……60g |
| ・ねぎ ……20g | ・ごま油 ……大さじ1 |
| ・水 ……160ml | ・鶏ガラスープのもと ……大さじ1、小さじ1 |
| ・塩 ……小さじ1/2 | ・片栗粉 ……適量 |
| ・おろし生姜 ……小さじ2 | ・ごはん ……2合 |
| ・白ごま ……大さじ2 | |

<作り方>

- ①カレーは洗って5枚におろし、酒を振り、ひとつまみの塩と多めのブラックペッパーをかけておく。
- ②鍋にお湯を沸騰させ、枝豆を茹でる。茹で上がったら、殻から外しておく。
- ③にんじんは短冊切りにする。えのきは石づきを取り、ほぐしておく。ねぎは小口切りにしておく。
- ④カレーに片栗粉をまぶし、180℃の油でカラッと揚げる。
- ⑤鍋を火にかけ、ごま油を入れ、にんじん、えのき、コーンを炒める。
- ⑥⑤に半分くらい火が通ったら水を入れ、煮立ってきたら枝豆と大根おろしを入れ、鶏がらスープの素、しょうが、塩を加える。味が整ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ごはんにごまを混ぜて、丸くおにぎりにし、ごま油で表面がカリッとするまで焼く。
- ⑧器にごはん、カレーのから揚げをのせ、上からたっぷり⑥のあんをかけ、ブラックペッパーとねぎを散らす。