



デコカレー ロケット



材料（4人分）

カレールウ	80g
肉	160g
たまねぎ(中)	1個 (200g)
じゃがいも(中)	1個 (150g)
にんじん(小)	1本 (100g)
サラダ油(又はバター)	大さじ1
水	550ml (2・3/4カップ)
<デコレーション (1皿分) >	
ミニキャロット	3個
グリーンピース	3粒
ウインナー(赤)	1本
卵	1/2個
塩	少々
こしょう	少々
牛乳	少々
ごはん	約180g
サラダ油	適量

作り方

<カレー4皿分>

- 【1】 厚手の鍋にサラダ油を熱し、一口大に切った肉、野菜をよく炒めます。
- 【2】 水を加え、沸騰したらあくを取り、材料がやわらかくなるまで中火で煮込みます（約20分間）
- 【3】 いったん火を止めてから、ルウを入れて混ぜます。
- 【4】 再び弱火で煮込み、適当なとろみがつけば出来上がりです。

<デコレーション (1皿分) >

- 【1】 卵に塩、こしょうして溶きます。半量の溶き卵には牛乳を加えて、適量のサラダ油を入れたフライパンでやわらかいスクランブルエッグにします。残り半量の溶き卵は、適量のサラダ油を入れたフライパンで薄焼き卵をつくり、ロケット上部の形に切ります。
- 【2】 ミニキャロットは（分量外の適量の水で）ゆでます。ウインナーは長さ半分のところまで縦に切り込みを入れて、適量のサラダ油を入れたフライパンで炒め、たこウインナーにします。
- 【3】 ごはんをロケットの型に抜き、皿に盛り付けます。
- 【4】 ロケットの上部に薄焼き卵をのせ、ロケットの下部3か所にミニキャロットをのせます。
- 【5】 皿の左上部に星型の型を置き、ごはんを詰め、その上にスクランブルエッグをのせて型をはずします。
- 【6】 ごはんのまわりにカレーをかけ、たこウインナーとグリーンピースを飾ります。

POINT

※ 型は市販のもの、お弁当用カップ、牛乳パックなどを利用すると便利です。

