

▼ワインビーフと夏野菜のカレー丼



カレー粉は種類によっては辛くなるので
様子を見ながら入れましょう

材 料

《2 人前》

米…120g
もち麦…4g
甲州ワインビーフ(もも)…100g
玉ねぎ…1/2 個(40g)
油…4g
かぼちゃ…1/12 個弱(60g)
赤パプリカ…1/2 個(60g)
なす…1/2 個(60g)
カレー粉…大さじ 1 と 1/3 弱
ケチャップ…大さじ 1/3 強
料理酒…小さじ 1 強
砂糖…小さじ 1 強
水…40g
卵…1 個

作 り 方

- ① 米を研ぎ、もち麦を加えて炊く。
- ② 沸騰させた鍋に卵をやさしく入れ、12 分ゆでる。
- ③ 玉ねぎは粗いみじん切りにする。パプリカ、なすは 1cmの幅に切る。
- ④ かぼちゃは電子レンジで 2 分温め、5mmの薄さに切る。
- ⑤ フライパンに油をひき、パプリカ、なす、かぼちゃを焼く。別の皿に移しておく。
- ⑥ フライパンで玉ねぎを素で炒める。火が通って透き通ってきたら、ワインビーフを炒める。
- ⑦ ⑥に調味料と水を加えて炒める。
- ⑧ ②の卵は茹で上がった後冷水にとり、皮をむき半分に切る。
- ⑨ ごはんの上に肉を盛りつけ、焼いた野菜、卵を盛りつける。

