

キーマカレー (4人分)

準備するもの



材料	量
卵	4 個
タマネギ	大 2 個
ニンジン	1 本
ジャガイモ	小 4 個
ピーマン	4 個
豚ひき肉	400g
サラダ油	大さじ 2
カレールウ	4 人分
水	400~500ml

作り方

- ① タマネギとニンジンは 3 mm 角のみじん切りにする。
- ② ピーマンは縦半分に切って種を除き 3 mm 角のみじん切りにする。
- ③ ジャガイモは皮をむき触感が残るようにさいの目サイズに切る。ジャガイモは皮をむいた後に時間が経つと変色するので水に漬けてくと良い。
- ④ 鍋に油を入れて強火で熱しひき肉を加えて炒め、タマネギとニンジン、ピーマン、ジャガイモを加えてさらに炒め合わせる。
- ⑤ 野菜がしんなりとしたら、野菜が被るくらいの水を入れ、中火で煮たつまで待つ。この間おたまなどでアクをとる作業を行う。
- ⑥ 煮だしたら火を止め、カレールウを加えて混ぜて溶かし、再び熱して温める。
- ⑦ フライパンにアルミホイルを敷き中火で温めそこに油を敷き、卵を割り入れお好みで(塩コショウ)を振り、ふたを閉じて卵の表面の白身が固まるまで熱する。
- ⑧ 器にご飯を盛り、⑥をかけて目玉焼きを乗せる。
- ⑨ 完成!!!



ふわふわオムハヤシ

準備するもの



材料	量
牛肉切り落とし	250 g
タマネギ	約大 1 個(写真では小 3 つ)
ニンジン	1/2 個(写真では小 1 つ)
バター	15 g
酒	大さじ 3
デミグラスソース缶	1 缶(290 g)
水	3/4 カップ
トマトケチャップ	大さじ 3
ウスターソース	大さじ 3
砂糖	大さじ 3

④

卵	2×4=8 個
牛乳	大さじ 2
マヨネーズ	大さじ 1
塩コショウ	少々
砂糖	小さじ 2
サラダ油	大さじ 2

作り方

- ① タマネギは繊維を断つように薄切りに、ニンジンは細切りにする。
- ② 牛肉を食べやすい一口サイズの大きさに切る。
- ③ フライパンにバターを入れ、中火で熱して溶かし、タマネギとニンジンを炒める。
- ④ タマネギがしんなりとしてほんのりきつね色になって、甘味が引き出てきたら、牛肉を加え、よくほぐしながら炒め合わせる。
- ⑤ 牛肉の色が変わったら酒を加え、アルコールを飛ばしながら2~3分炒め合わせる。
- ⑥ ④を加えて混ぜ合わせ、約5分煮る。味を見て、濃すぎるようであれば水適量(分量外)を足して味をととのえる。ハヤシは完成。

★次はオムレツ

- ⑦ 卵2個分の卵黄と白身を分け、卵黄に牛乳、マヨネーズ、塩コショウ、砂糖(上記分量)を加えて溶き、卵白は泡立てるようによく溶く。
- ⑧ 卵黄に卵白を加えて軽く混ぜ冷凍庫に5分冷やす。

- ⑨ 中火で熱したフライパンにサラダ油大さじ2を引き、⑧を流し入れすぐにさえばしでかき回す。
- ⑩ 半熟状態になったら火を止めて片側に寄せていく。包むときに火を戻して底を固めながら包み最後にひっくり返す。
- ⑪ ご飯を持った皿に⑩をのせ、包丁でオムレツの中心に切り込みを入れ開く。その上に⑥をかける。
- ⑫ 完成!!!

