

鬼さんカレー

今月のおすすめ



～材 料～

(子ども4人分)

豚挽肉	70g
人参	30g
玉葱	160g
カレールー	30g
ソース	小さじ1/2
ケチャップ	小さじ1/2
米	1合
水	適量
サフラン	ひとつまみ
塩	ひとつまみ
とんがりコーン	適量
ケチャップ	適量



～作り方～



- ① 炊飯器に洗った米を入れて水を一合の目盛まで加え、サフランを入れて 30 分ほど置く。
- ② 塩を加えて軽く混ぜ炊く。
- ③ 人参、玉葱は粗めのみじん切りにしておく。
- ④ フライパンで挽肉、人参、玉葱を炒める。
- ⑤ カレールーは別鍋で少し水を加えて加熱し、ドロドロ状にする。
- ⑥ ④に⑤を加え、かき混ぜながら少し煮込んだら、ソースとケチャップを加えさらに煮込む。
- ⑦ 炊きあがったご飯を、丸く形を整えお皿に盛り、写真のようにカレーかけてとんがりコーンで角に見立て、ケチャップで顔を書いて出来上がり。

