



## かぼちゃおばけの素敵な三人組カレー



### 材料（6人分）

材料名	数量
カレールウ	115g
豚肉（薄切り）	250g
玉ねぎ	中2個
にんじん	中1本
かぼちゃ	役1/3個
サラダ油	大さじ1
水	850ml
～パンプキンライス～	
かぼちゃ	約1/3個
ごはん（炊き立て）	1200g
とんがりスナック	適量

### 作り方

- 【1】 豚肉、玉ねぎは一口大に切る。にんじんは5mm幅の輪切りにする。  
カレー用のかぼちゃは種をとり、大きめの一口大に切る。
- 【2】 厚手の鍋にサラダ油を熱し、【1】の豚肉、玉ねぎ、にんじんをよく炒める。
- 【3】 水を加え、沸騰したらあくを取り、弱火～中火で約7分煮込み、  
かぼちゃを加えて具材が柔らかくなるまでさらに約7分煮込む。
- 【4】 いったん火を止め、にんじんを取り出した後、ルウを割り入れて溶かし、  
再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約10分煮込む。
- 【5】 取り出したにんじんをおばけかぼちゃや星形にして鍋に戻し、ひと煮立ちさせる。
- 【6】 <パンプキンライスを作る> パンプキンライス用のかぼちゃは種を取り耐熱皿にのせ、  
ふんわりラップをして電子レンジ600Wで約5～6分柔らかくなるまで加熱。（加熱時間は機種によって調整）
- 【7】 身の部分をスプーンなどではずし、ごはんと混ぜる。皮は帽子のつばの形の丸形、目、口の形に切る。
- 【8】 ごはんを1人3つずつラップにのせ、茶巾形に絞り、輪ゴム3本を対角線状にかけ、  
かぼちゃの筋目になるようにする。
- 【9】 皿にラップをはずした【8】のごはんをのせ、皮で作った帽子のつば、とんがりコーンをのせ、目、口をつける。
- 【10】 【5】のカレーをかけ、飾り切りしたにんじんをのせる。

**一口メモ**・トッピング用に切ったにんじんの切り残しは、細かく切ってカレーの具材として使う。

