



輝く星のカツカレー



材料（4人分）

材料名	数量
カレールー	70g
豚肉（こま切れ）	100g
玉ねぎ	中1個
にんじん	中1/2本
サラダ油	大さじ1
水	550ml
とんかつ（惣菜）	4枚
～ターメリックライス～	
お米	3合
ターメリックパウダー	小さじ3/4
バター	少量

作り方

- 【1】 <ターメリックライスを炊く> 米を洗い、ターメリックパウダー、バターを入れて炊く。
白飯と同じ水加減に合わせる。
- 【2】 玉ねぎは薄切り、にんじんは3mmの厚さの五角形に切る。
- 【3】 厚手の鍋にサラダ油を熱し、豚肉、【2】の玉ねぎ、にんじんをよく炒める。
- 【4】 水を加え沸騰したらあくを取る。具材が柔らかくなるまで弱火～中火で約10分煮込む。
- 【5】 いったん火を止め、ルー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。
- 【6】 皿にごはんを星形に盛り、食べやすい厚さに切ったトンカツをのせ
【5】のカレーをかける。

一口メモ

- ・星形のごはんはラップでごはん（約200g）を茶巾状に包み、
5ヶ所均等になるようにくぼみをつけ、先をとがらせるようにすると
簡単にできる。

