

応援します



国際果実野菜年
2021



ハロウィンカレー&シチュー



材料（4人分）

カレー（調理済み）	4人分
ホワイトシチュー（調理済み）	2～3人分
海苔	適量
人参	中1/2本
オクラ	6～8本
ゆで卵	4個
スライスチーズ	2枚
米	3合
ターメリックパウダー	小さじ1と1/2
バター	10g

作り方

- 【1】 カレーとホワイトシチューの具材は小さいと盛り付けしやすくなります。
炊飯釜に米をいれ、3合分の水とターメリック（パウダー）を入れて全体をよく混ぜ合わせます。さらにバターを加えて炊飯します。
- 【2】 トッピング用の海苔をハサミで切り、人参は約2mmに輪切りし下茹でして、粗熱が取れたら型抜きします。
オクラは塩ゆでし、ゆで卵は2個を半分に切り、残りの2個は輪切りにします。
- 【3】 炊き上がったターメリックライスでかぼちゃの顔を作り（写真は型を使用しています）皿に盛り、内側にシチュー、外側にカレーを入れ、トッピングして完成です。

POINT！

オクラを輪切りにして断面を上にもちりばめると、ハロウィンの夜空に瞬く星が再現できます。海苔は水分を含むと皺になり、縮んでしまうのでご注意ください。スライスチーズは破れやすいので、人参と重ねると綺麗に型抜けます。

