

菊川カレードリア

小笠高校

農業科学系列



材料と分量 (4人分)

<バターライス> 米2合 (300g)

コンソメ (顆粒) 小さじ2

バター30g コショウ適量

カレールー100g程度、水350cc

トマト2個 (湯むきする)

タマネギ、ジャガイモ 各1個

ニンジン1/3本、鶏もも肉1枚

メキャベツ (下茹でしたもの) 4個

鶏卵 4個

エダマメ (塩ゆでしたもの)、溶けるチ

ーズ、パン粉、サラダ油 適量

作り方（料理時間 約分）

<バターライス>

- ① 米を少々硬めに炊飯し、炊けたら、釜にバター、コンソメ、コショウを加えて混ぜる。

<カレードリア>

- ① トマト、タマネギ、ニンジン、ジャガイモを適当な大きさ、鶏もも肉を1口大に切っておく。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、トマト半分量、タマネギ、ニンジン、ジャガイモ、鶏もも肉を中火で焦がさないようにじっくり炒め、水を加えて中火で煮る。
- ③ 具に火が通ったら、ルーを入れ溶かしながら弱火でとろみがつくまで煮込む。
- ④ 残りのトマト、下茹でしたメキャベツを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 耐熱皿にライスを盛り付け、カレーをかける。チーズをかけ、真ん中をくぼませ、卵を割る。パン粉を適量かけ、220℃のオーブンで10～15分焼成する。
- ⑥ エダマメをトッピングする。

※カレールーは商品に合わせて水を加減する。あまりゆるくならないように注意。

※焼き上げは、様子を見て時間を調整する。

小笠高校カレー総選挙で1位となったカレーです。トマトを2回に分けて加えることで、さっぱりとした酸味があり、チキンやチーズ、卵とよく合います