

キーマカレー&ポーチドエッグ

(4人分材料)

玉ねぎ … 200g
にんじん … 60g
しょうが … 少々
干し椎茸 … 2枚
オリーブオイル … 大さじ1
合ひき肉 … 200g
小麦粉 … 大さじ1
カレー粉 … 大さじ1
トマトジュース(無塩) 150cc
水 … 100cc
塩 … 少々
コンソメ … 5g
砂糖 … 小さじ2
ケチャップ・大さじ1
中濃ソース・小さじ1
粉チーズ … 大さじ2

(ポーチドエッグ)

卵 … 4個
水 … 1リットル
塩 … 小さじ1
酢 … 50cc

クレソン … 少々

米 … 2合

(作り方)

- ①たまねぎ、にんじん、しょうがはみじん切りする。
- ②干しいたけは水で戻してみじん切りする。(汁はとっておく)
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ火にかけてしょうがを入れ香りが出たらひき肉を入れ炒める。
- ④肉の色が変わってポロポロしてきたら玉ねぎ、にんじん、しいたけも加えしんなりするまで炒める。
- ⑤小麦粉、カレー粉を全体に振り入れよく炒める。ひき肉の油が出てくるので様子を見て、油が少ない時はオリーブオイルを足す。
- ⑥⑤にトマトジュース、水(しいたけのもどし汁でもよい)を入れ焦げ付かないように時々かき混ぜながら、煮込む。
- ⑦材料が柔らかくなってきたら、塩、コンソメ、砂糖、ケチャップ、中濃ソース、粉チーズを加え少し煮詰める。
- ⑧煮汁がなくなってきたら火を止める。

(ポーチドエッグ)

- ①深めの鍋に水を入れ火にかけて、沸騰したら塩、酢を入れる。
- ②卵は1個ずつ器に割っておく。
- ③沸騰した湯を弱火にして、箸で湯をグルグル混ぜ水流を作り、卵をそっと入れる。
- ④卵を崩さないよう、おたまで湯を静かに動かし、4~5分ゆで、半熟卵を作る。
- ⑤穴あきお玉でそっとすくいあげ、水気をきる。
- ⑥器にご飯とキーマカレーを盛り、上にポーチドエッグを乗せ、クレソンを添える。

