

帆立貝のチーズ卵付け焼き 野菜カレーソース 人参バターライス添え

野菜カレーソース用

【材料6人分】

玉ねぎ	200g
人参	40g
セロリ	20g
じゃがいも	150g
リンゴ・バナナ	各100g
生姜・にんにく	各10g みじん切り
サラダオイル	50g
カレー粉	15g
クミン	3g
野菜ジュース	100cc
水	750cc
白ワイン	30cc
白味噌	15g
ママレード・蜂蜜	各30g
インスタントコーヒー	大さじ1/2
ケチャップ	20g
中濃ソース	20g
塩	約10g

【参考1人分】

35g
7g
少々
25g
各17g
各少々
8g
少々
少々
17cc
125cc
5cc
少々
各5g
少々
少々
少々
少々

【作り方】

- ① 玉ねぎ、人参、セロリ、じゃがいも、りんご、バナナは皮を剥いて粗いみじん切りにしておきます。
- ② 鍋にサラダ油を熱しにんにくと生姜を弱火で炒めて香りが出てきたら、人参、セロリ、玉葱の順にゆっくり炒め、更にじゃがいも、りんご、バナナ、カレー粉、クミンを入れてゆっくり炒めます。
- ③ 最後に水、野菜ジュース、白ワイン、白味噌、塩、ママレード、インスタントコーヒー、蜂蜜、ケチャップ、中濃ソースを加えて野菜とフルーツが煮崩れる様にコトコト煮込み、最後に味を調えてカレーソースの出来上がりです。

帆立貝用

【材料6人分】

帆立貝柱	12ヶ	2ヶ
小麦粉	適量	適量
塩、胡椒	適量	適量
サラダオイル	適量	適量
卵	2ヶ	1/3ヶ
パン粉	大さじ2	小さじ1
粉チーズ	大さじ1	少々

人参バターライス用

【材料6人分】

洗米	3合	1/2合
バター	30g	5g
水	3合弱	1/2合弱
人参すりおろし	50g	8g
塩、胡椒	適量	適量
チキンコンソメ	1ヶ固形	少々

【作り方】

- ① 帆立貝は、横に包丁を入れ開きにして塩、胡椒しておきます。ボウルに卵を割り入れパン粉、チーズを加えて良く混ぜておきます。帆立貝に小麦粉・チーズ卵の順に付けサラダオイルを熱したフライパンで両面を黄金色に焼きます。
- ② 炊飯ジャーにすべての材料を入れて炊き上げます。

