クッキング・バトル
愛の料理・8番勝負！

詩穂の腹ペコ満足お手軽カレー

待たせませんよ

材料（5〜6皿分）

米	2合
コンビニの角煮	2パック
大根	100g
玉ねぎ	半分
こんにゃく	半分
サラダ油	小さじ2
市販のカレールー	5〜6皿分
水	600ml
しょう油	小さじ1

付け合わせ

ほうれん草	1束

角煮選びのポイント

- ✓ 味玉が入っているものがオススメ。
- ✓ お肉が柔らかすぎると煮込んでる間に崩れてしまうので注意。
- ✓ スーパーやお惣菜屋のものでもOK。

1. 玉ねぎをスライスし、大根は皮を剥いて大きめの乱切りにする。
2. 一口大にちぎったこんにゃくを耐熱容器に入れ、こんにゃくがかぶる程度の水を加えて電子レンジで３分ほど加熱しアクを抜く。
3. 鍋にサラダ油を熱して玉ねぎと大根を炒め玉ねぎによく火が通ったら水を加えて沸騰させる。
4. アクを取ってから角煮とこんにゃくを加え、少しふつふつする火加減で大根が柔らかくなるまで煮る。
5. 大根が煮えたら一旦火を止め角煮を取り出す。カレールーを溶かしたら角煮を戻し、とろみがつくまで弱火で煮る。このときお好みで角煮のタレを加えても◎。
6. ほうれん草を洗い、水が付いたままラップに包んで電子レンジで１分加熱する。冷水にとって冷ましたら軽く絞ってから食べやすい幅にカットする。
7. カレーの仕上げに醤油をさっと混ぜる。ご飯とカレーをお皿に盛って、味玉とほうれん草をトッピングしたら完成！

詩穂からのアドバイス
「角煮が崩れちゃうので混ぜ過ぎないように注意してくださいね」

忙しいときでも簡単に作れるように
コンビニのお惣菜を使ってみました。
たまには自炊しないとダメですよ、先生♫

© 2015-2017 COLOPL, Inc.