

勤労食×名古屋文理大学×農務課

料理名

オリエンタルドラインカレー 梨バターライス添え

調理方法

炒める

材料（1人分）

合い挽き肉	60g
玉ねぎ	1/4個
チンゲン菜	1枚
粉末カレールー	19g
ご飯	90g
梨バター	6g
ウインナー	1本
ゆで卵	1/2個
ドライパセリ	少々

作り方

- ①合い挽き肉をフライパンで熱し、色が変わってきたら、みじん切りにした玉ねぎを加えて炒める。
- ②火が通ったら、2倍の水で溶いた粉末カレールーを加えて煮詰める。
- ③炊いたご飯に梨バターを混ぜ合わせ、ご飯とカレーを盛り付ける。
- ④ゆで卵を半分に切る。切り口の白身を半円状に切り取り、ボールの形を作る。
- ⑤④とボイルしたウインナーを盛り付け、ご飯の上にドライパセリを散らして完成。

ソフトボール選手の応援を兼ねて、ゆで卵はボール、ウインナーはバットに見立てました。

アドバイス

梨バターがないときは、梨フルーツ缶をミキサーにかけてバターを加えることで代用できます。

