

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

調理方法

インカレ カツカレー

煮込む

材料（4人分）

豚こま切れ肉	80g
玉ねぎ	中1個（200g）
カレールウ	1/2箱
水	550ml
豚ロース	4枚
塩・コショウ	少々
薄力粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
油	適量

★ターメリックライス

白米	3合
ターメリックパウダー	小さじ1/2

チンゲン菜	1/2株
-------	------

ハム	1枚
----	----

作り方

- ①一口大にカットした玉ねぎと豚こま切れ肉を炒め、玉ねぎが透き通ってきたら水を入れて煮込む。
- ②①が沸騰したら火を止め、カレールウを溶かし弱火で煮込む。
- ③豚ロース肉に塩・コショウをし、小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけて170～180度の油で色よく揚げる。
- ④チンゲン菜は根元から2つ割にし、さっと塩ゆでしざるに上げて水気を切る。
- ⑤研いだ白米を水に浸し、炊く直前にターメリックパウダーを加えて炊飯器にセットする。
- ⑥お皿にターメリックライスを盛り付け、とんかつ、チンゲン菜、細切りにしたハムを添えて、カレールウをかけて出来上がり。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：872kcal	脂質：29.4g
タンパク質：19.3g	食塩：2.8g

アドバイス

ターメリックライスを盛り付けるときに、お椀などに入れてひっくり返すとカフェのようなオシャレなカレーになりますよ！

