

ご飯にかけるギョーザ ～カレーコロッケ風味～ ～アレンジレシピ集～

③ カレーチャーハン



【 材料 】(2人前)

◇ご飯	… 茶碗 2 杯分	◇豚バラ肉	… 2 枚
◇玉ねぎ	… 1/2 個	◇にんじん	… 1/4 本
◇コーン	… 適量	◇ピーマン	… 1 個
◇溶き卵	… 1 個	◇ご飯にかけるギョーザ	… 大さじ 1
◇顆粒スープの素	… 小さじ 1/2	◇焼き肉のたれ	… 大さじ 1
◇塩コショウ	… 適量	◇サラダ油	… 適量

【 作り方 】

- (1) 豚バラ肉は粗く刻む。玉ネギ、にんじんは皮をむき、細かくみじん切りにする。ピーマンはヘタと種を取り、みじん切りにする。
- (2) フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚バラ肉、玉ネギ、にんじんをしんなりするまで炒め合わせ、ピーマンを加えてサッと炒めていったん取り出す。
- (3) フライパンにサラダ油を加えて中火にかけ、溶き卵とご飯を加えて炒め、(2)を戻し入れ、ご飯にかけるギョーザ、顆粒スープの素を加えて炒める。
- (4) (3)に焼き肉のたれ、塩コショウを加えてサッと炒め、器に盛る。