

カレー



材 料 (2人分)	豚こま切れ肉……………80g	水……………カップ1・1/3
	ジャガイモ……………(小)2個	市販のカレールー……………50g
	ニンジン……………1/4本	サラダ油……………適宜
	玉ねぎ……………1/2個	
	高砂の峰……………カップ1/4	

作り方 ① ジャガイモとニンジンは皮をむいて食べやすい大きさに、玉ねぎは皮をむいてくし形に切る。

② 鍋に油をひき、肉を炒める。

③ 肉の表面が白くなったら高砂の峰を入れ、①を加えて炒める。

④ ジャガイモの角が透明になったら水を加え、アクを取りながら煮る。

⑤ 全体が軟らかく煮えたらカレールーを加えて煮込む。



市販のカレールーも高砂の峰を加えるだけでまろやかカレーに変身。刺激的なカレーに飽きたらマイルドなカレーもお試しあれ!

親子丼



材 料 (2人分)	ご飯……………2膳分	水……………カップ1
	鶏こま切れ肉……………100g	砂糖……………大さじ1
	玉ねぎ……………(小)1/2個	薄口醤油……………大さじ2
	小ねぎ……………4本	塩……………適宜
	卵……………2個	サラダ油……………適宜
	高砂の峰……………カップ1/2	

作り方 ① 玉ねぎは繊維に沿って薄く切り、小ねぎは5mm幅の小口切りにする。

② 卵は溶いておく。

③ 鍋に鶏こま切れ肉と玉ねぎ、高砂の峰、水、砂糖を入れて火にかける。

④ ③を煮立て、アクを取りながら醤油、塩を加える。

⑤ ④に卵を回し入れ、蓋をして半熟になるまで煮る。

⑥ ご飯を器に盛り、⑤をかけて小ねぎを散らす。