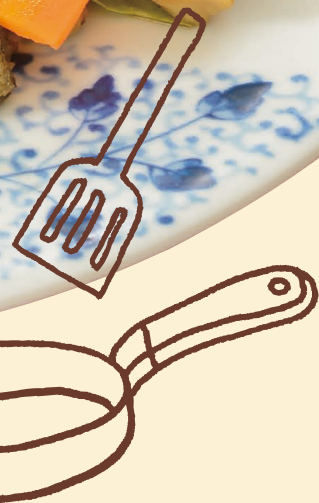



4

回目



カラスカレーの ちゃんちゃん焼き

材料〈2人分〉

 カラスカレー切身 … 2切

キャベツ …………… 1/4個

人参 …………… 60g

しいたけ …………… 4枚

しめじ …………… 1/2袋

バター…………… 20g

味噌 …………… 大さじ1

みりん…………… 大さじ1/2

砂糖 …………… 大さじ1/4

すりごま …………… 小さじ2

酒…………… 大さじ1

A にんにく(すりおろし)… 少々

- ① カラスカレーは解凍し、水気を拭き取る。
- ② キャベツはざく切り、人参は短冊切り、しいたけは薄切り、しめじは小房に分ける。
- ③ フライパンにバターを半量入れて熱し、①を片面2～3分ずつ焼き、焼き目が付いたら取り出す。
- ④ ③のフライパンに②を入れて①を戻し入れ、合わせたAを回しかける。蓋をして中火で3～4分蒸し焼きにし、残りのバターをのせ、余熱で溶かす。