



※写真はイメージです。

お子様と一緒に楽しく作れる！

ベーコンの巻き巻きヨーグルトカレー

材 料 (4人分)

ベーコン	10枚
ウインナー	8本
えび	4尾
スナックえんどう	4個
にんじん(5mm角×5cm)	12個分
サラダ油・酒	各大さじ1・1/2
A	
玉ねぎ	1個
キャベツ	4枚
水	2・1/2カップ
市販カレールウ	4皿分
B	
トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	小さじ1
プレーンヨーグルト	1カップ
ご飯	4皿分
ポテトチップス	適量
塩	少々

作り方

1. Aはみじん切りにしてサラダ油大さじ1を熱した鍋に入れ、よく炒めて水を注ぎ、10分程煮る。
2. ベーコンは半分に切る。
3. えびは背ワタと殻を除く。
4. スナックえんどうは筋を除き、にんじんと一緒に塩を加えた熱湯で2分程ゆでる。
5. 2でウインナー、3、4を別々に巻いて楊枝で止める。
6. フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱して5を並べ入れ、炒めて酒を振り、蓋をして3分程蒸し焼きにする。
7. 1の火を止めてカレールウを入れ、溶かして再び火にかけ、さらに10分程煮る。
8. 7にBとヨーグルトを加える。
9. 器にご飯を盛ってポテトチップスを砕いて散らし、8をかけて楊枝を抜いた6をのせる。