

# ドライカレーオムライス アスパラガスのクリームソース



## 材料（2人前）

ごはん … 300g  
タマネギ … 1/2 個  
合挽肉 … 100g  
カレー粉（ドライカレー用） … 3g  
トンカツソース … 10cc  
ケチャップ … 30cc  
アスパラガス … 3本  
ソーセージ … 2本  
生クリーム … 180cc  
ハチミツ … 10cc  
カレー粉（ソース用） … 2g  
卵 … 4ヶ  
サラダ油 … 適量  
塩・コショウ … 適量

## 作り方



1. アスパラガスは固いスポンジなどで「がく」を取り、根っこのスジを取ります。



2. 下処理が終わったら、アスパラガスを細かく切ります。



3. ソーセージとアスパラガスを炒めます。



4. カレー粉・ハチミツ・塩・コショウを入れ、味を整えます。



5. 生クリームを入れ、好みの濃度になるまで煮詰めます。



6. 合挽肉とタマネギを炒め、カレー粉・とんかつソース・ケチャップで味を整えます。



7. 炊き上がったごはんを入れ、炒めます。



8. オムライスの上にクリームソースを回しかけます。

いしかわを食べよう!  
JAグループ石川プレゼンツ

石川の鉄人が教える

