



今月のレシピ(03月20更新) とろとろ卵のカレースパ

「これが、弁当。」(ソニー・マガジズ)48P

スパゲッティオムレツのアレンジ版。
オムレツ状に包まず、フワッと上からのせてできあがり。
全体に卵をからめて食べる。

とろとろ卵のカレースパ

【材料】(4人分)

- ・スパゲッティ:400g
- ・マッシュルーム:6個
- ・玉ねぎ:1/2個
- ・ベーコン:6枚
- ・サラダ油:大さじ2
- ・塩、こしょう:各少々
- ・カレールウ:2片
- ・水:1カップ
- ・とろとろ卵
 - 卵:6~8個
 - 塩、こしょう:各少々
 - バター:20g
 - サラダ油:大さじ4
 - グリーンピース:適量
- ・ケチャップ:適量

とろとろ卵のカレースパ

1. スパゲッティは塩適量(分量外)を入れた湯ではじめる。
2. マッシュルームは石づきをとって薄切りにし、玉ねぎは粗みじん切る。
ベーコンは1cm幅に切る。
3. フライパンにサラダ油を熱して2を炒め、ゆであがったスパゲッティを加えて炒め合わせ、
塩とこしょうをし、カレールウと水を加えてルウを溶かしながら味をなじませる。
4等分して器に盛る。
4. 卵は割りほぐして塩とこしょうをする。
5. フライパンにバターとサラダ油を1/4量入れて熱し、4の1/4量を流し入れてグリーンピースも加え、
手早く混ぜて半熟状にし、すぐにスパゲッティの上のせる。
同様にあと3つ作り、ケチャップをかける。

晩飯のおかずで弁当にする!

カレースパ弁当

とろとろ卵をのせない状態のカレースパを弁当箱に詰め、
炒り卵とゆでたグリーンピースを散らし、ケチャップをかける。
このカレースパはカレー味のおかずという位置づけ。
白いご飯といっしょに食べるガツン系

