

みんな大好き！ボルガライス

お家でレストランの味



越前市名物『ボルガライス』

給食でも度々登場していますので

ここで家庭でも簡単な作り方を紹介します

<4人分>

米・・・・・・・・・・・・・・・・・・2合
豚肉(カツ用)・・・・・・・・・・4枚
鶏肉(細かく)・・・・・・・・・・100g
玉ねぎ・・・・・・・・・・中1個
人参・・・・・・・・・・小1/3本
ピーマン・・・・・・・・・・2個
玉子・・・・・・・・・・8個
デミグラスソース・・・・・・・・1缶

作り方



①米にスープ小1を入れて、水を少し控えて硬めに炊きます



②材料は小さく切ります。ソース用の玉ねぎは薄切りにします



③鶏肉を炒め、塩、胡椒、酒大2振りかけます



④肉に火が通って、野菜を加えて更に炒め、しんなりしたら、ケチャップ100g加えます



⑤さらにウスターソース大1/2加えて、炊きあがったご飯を入れて、よく混ぜます



⑥薄焼き卵を作ります
今回は一人2個使っています



⑦豚肉に塩コショウして、衣をつけサラダ油でカラッと揚げます



⑧薄切り玉ねぎを油で炒め、デミグラスにウスターソース大1と1/2、中濃ソース大1、水3加えます



⑨チキンライスの上に⑥を乗せます



⑩カツとデミグラスソースをかけて出来上がり！！

美味しそう ^o^