

米粉のチキンカレーライス



材料【4～5人分】

鶏肉	200 g	カレー粉	3 g	
じゃがいも	中 3個	ウスターソース	大さじ2	A
玉ねぎ	1と1/2個	おろしりんご	大さじ1	
人参	1/2本	トマトケチャップ	小さじ1	
トマト(缶)	50 g	塩	少々	
グリーンピース(冷凍)	30 g	赤ワイン	小さじ1	
サラダ油	適量	濃口醤油	小さじ1	
米粉	大さじ2と1/2	砂糖	小さじ1/2	
バター	25 g	とりがらスープ	適量	
おろし生姜	少々	ブーケガルニ	少々	
おろしにんにく	少々	ごはん	適量	

～ 作り方 ～

- ① 玉ねぎはスライス、人参、じゃがいもは2 cm角に、鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
グリーンピースは流水解凍しておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、豚肉をおろし生姜、おろしにんにくと一緒に色が変わるまで炒める。
- ③ 玉ねぎ、人参、じゃがいもの順に炒め、カレー粉を加えて更に炒める。とりがらスープとブーケガルニを入れ煮込む。
- ④ 具材が柔らかくなったら、トマト、調味料 A を入れ、ひと煮立ちしたら、ブーケガルニを取り出し、水で溶いた米粉を加え、弱火～中火でとろみが均一になるように煮込む。
- ⑤ 炊きあがったごはんを皿に入れ、カレーをかける。



小麦粉の代わりに米粉を使用しています。
カレー粉は好みで量を調整してください。