

まめまめカレー



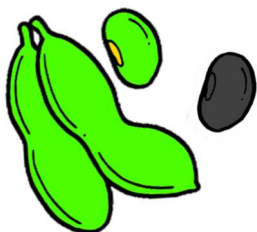
ざいりょう 材料【4～5人分】

むき枝豆 (冷凍)	30g	サラダ油	適量	ウスターソース	大さじ2
黒豆 (甘煮)	30g	おろし生姜	適量	おろしりんご	大さじ1
とりにく	200g	おろしにんにく	適量	トマトケチャップ	小さじ1
たま玉ねぎ	大1個	こめこ米粉	大さじ2と1/2	しお塩	少々
じゃがいも	中3個	カレー粉	大さじ1	あか赤ワイン	小さじ1
にんじん人參	大1本	とりがらスープ	適量	こいくちしょうゆ濃口醤油	小さじ1
トマト (缶)	1缶	ごはん	適量	さとう砂糖	小さじ1/2

A

～ 作り方 ～

- ① むき枝豆は流水で解凍しておく。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 玉ねぎはスライス、じゃがいも、人參は角切りにしておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉をおろし生姜、おろしにんにくと一緒に色が変わるまで炒める。
- ⑤ 玉ねぎ、人參、じゃがいもの順に炒め、カレー粉を加えて更に炒める。
- ⑥ とりがらスープを入れ煮込む。
- ⑦ 具材が柔らかくなったら、むき枝豆、黒豆、トマト (缶)、調味料 A を入れ、ひと煮立ちしたら、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。
- ⑧ 炊き上がったごはんを皿に入れ、カレーを盛り付ける。



令和3年度献立コンクール最優秀賞受賞作品です。

黒豆の甘煮を煮汁ごと入れることでまろやかな味になります。

枝豆や黒豆も、カレーに入れることで、子どもも食べやすくなります。