

今月の応募献立

(10月分)

献立名	とうがんカレー 
-----	---

材料名 (4人分)	鶏もも肉・・・100g カレールウ(甘口)・・・35g 冬瓜・・・・・・160g カレールウ(中辛)・・・30g たまねぎ・・・140g しょうゆ・・・・・・・・小さじ2 にんじん・・・・・・60g 酒、みりん・・・・・・・・各小さじ1 カレー粉・・・・・・好みで だしの素・・・・・・・・少々
--------------	--

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none">① 鶏肉、冬瓜は大きめの一口サイズに切る。たまねぎはくし切りにし、にんじんはいちょう切りにしておく。② 最初に鶏肉を焼いて(カレー粉を入れる場合はこの時点で)、表面に焦げ目がついたら、たまねぎ、にんじんを入れて、しんなりするまで中火で炒める。③ 具がひたるくらいまで水を入れ、だしの素を加え、さらに煮る。④ 冬瓜を加えてひと煮立ちしたら、火を止めて、カレールウを加え、よく溶かす。⑤ 火をつけて、焦げないように混ぜ、しょうゆ、酒、みりんでき味を整える。
--------------	--

献立の特長	旬の冬瓜を使った和風カレーです。冬瓜は火を通すととろっとやわらかい食感になり、普段冬瓜をあまり食べない人でも食べやすいです。 ごはんにかけるのはもちろん、うどんにかけてもおいしく食べられます。
-------	---