

# 今月の応募献立

(10月分)

<p>献立名</p>	<p>とうがんカレー</p> 
------------	---

<p>材料名 (4人分)</p>	<table border="0"> <tr> <td>鶏もも肉・・・100g</td> <td>カレールウ(甘口)・・・35g</td> </tr> <tr> <td>冬瓜・・・・・・160g</td> <td>カレールウ(中辛)・・・30g</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ・・・140g</td> <td>しょうゆ・・・・・・・・小さじ2</td> </tr> <tr> <td>にんじん・・・・・・60g</td> <td>酒、みりん・・・・・・・・各小さじ1</td> </tr> <tr> <td>カレー粉・・・・好みで</td> <td>だしの素・・・・・・・・少々</td> </tr> </table>	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
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										

<p>作り方 (レシピ)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>
----------------------	--

<p>献立の特長</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>
--------------	--