

# 鶏肉と大根のカレー

材料	1人分	4人分	切り方
鶏肉（小間）	25 g	100 g	
カレー粉	0.2 g	0.8 g	
赤ワイン	2 g	8 g（小さじ1）	
たまねぎ	35 g	140 g（1コ）	スライス
だいこん	50 g	200 g（1/4コ）	厚めいちょう
セロリ	2 g	8 g	薄めスライス
にんにく	1 g	4 g	みじん切り
しょうが	0.5 g	2 g	みじん切り
油	1 g	4 g（小さじ1）	
りんご	5 g	20g	すりおろす
トマトピューレ	5 g	20g	
チーズ（シュレッド）	3 g	12g	
ローリエパウダー	適量	適量	
ナツメグ粉	適量	適量	
食塩	1 g	4 g（小さじ1弱）	
白こしょう	適量	適量	
ウスターソース	2 g	8 g（小さじ1強）	
しょうゆ	1.5 g	6 g（小さじ1）	
小麦粉	6 g	24g	ルウをつくる
バター	3 g	12g	
油	2 g	8g（小さじ2）	
カレー粉	0.5 g	2g	
チキンがらスープ	15 g	60 g	*チキンだし
水	35 g	140 g	

## 【作り方】

- ①ルウをつくる。
- ②大根は下茹でしておく。
- ③油を熱し、にんにく、しょうが、鶏肉、たまねぎ、セロリを炒め分量の水分で煮る。
- ④野菜が煮えたら、調味料、大根、ルウを加え弱火でとろみがつくまで煮る。

【栄養メモ】・写真は手作り福神漬けの組み合わせです。

