

根菜カレー (12月4日)



材料(4人分)

- 米・・・200g
- 鶏肉・・・80g
- たまねぎ・・・1/2個
- れんこん・・・中1/2節(80g)
- ごぼう・・・1/4本
- にんじん・・・1/4本
- だいこん・・・厚さ2cm位
- 油・・・小さじ1
- カレールウ・・・2かけ



- ① ごはんは普通に炊いておき、鶏肉、たまねぎ、れんこん、ごぼう、にんじん、だいこんは食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉、たまねぎを入れてよく炒める。
- ③ れんこん、ごぼう、にんじん、だいこんを②に加え、全体をよく混ぜる。
- ④ ③に水480ccを加え、野菜がやわらかくなるまで、中火で煮込む。
- ⑤ 具材が煮えたら一旦火を止め、ルウを加えて溶かし、とろみがつくまで弱火で加熱して仕上げる。
- ⑥ 盛り付けたごはんに⑤をかける。

ワンポイントメモ

- * 加熱したままの鍋にルウを加えると、ルウに含まれる小麦粉が膜を作り、ダマとなって溶けにくくなってしまいます。一旦火を止めることで、鍋の温度が下がり、ルウが溶けやすくなりますよ。

