

応援します



国際果実野菜年

2021



## ジンジャー&マンゴーカレー



### 材料 (1人分)

鶏もも肉 (一口大)	40g
しょうが (みじん切り)	20g
玉ねぎ (みじん切り)	60g
人参 (みじん切り)	30g
トマト水煮	50g
マンゴー (角切り)	30g
サラダ油	5g
バター	3g
水	110g
カレールー	20g
サラダミックス	30g
五穀米	200g

### 作り方

- 【1】 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉の色が変わってきたら、玉ねぎ、しょうが、人参を加えさらに炒めます。
- 【2】 分量の水とトマト水煮を加えて、食材に火が通るまで煮込みます。
- 【3】 いったん火を止め、ルーを溶かし、マンゴーとバターを加えて再び火にかけてとろみがつくまで煮込みます。
- 【4】 お皿に五穀米を盛り、③のカレーをかけ、サラダミックスを添えます。

