



国際果実野菜年
2021



冬野菜のカレーあんかけ丼

材料（2人分）

材料名	数量
鶏もも肉	200g
白菜	1/8玉（150g）
人参	中1/3本（40g）
長ねぎ	1/2本（50g）
しいたけ	3枚
小松菜	1/4束（50g）
水	300cc
白だし	70ml
カレー粉	小さじ2（4g）
水溶き片栗粉	大さじ3
ご飯	400g



作り方

- 【1】鶏もも肉、白菜は一口大の大きさに切る。人参は短冊切り、長ねぎは斜め切り、しいたけは薄切りにする。小松菜は3cmの長さに切る。
- 【2】鍋に水、白だし、カレー粉を入れひと煮立ちさせる。
- 【3】鶏肉、白菜、にんじん、長ねぎ、しいたけを入れ、中火で7分間煮込む。
- 【4】鶏肉の中まで火が通ったら、小松菜を入れ、さらに3分間煮込む。
- 【5】火を弱め、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、とろみがついたら火を止める。
- 【6】どんぶり皿にご飯を盛りつけ、(5)をかけて完成。

【備考】

- ・あんかけのとろみ具合は、お好みで調整してください。

