

野菜とろとろ カレー

油は極力使用せず、野菜をたっぷり使ってミキサーに
かけることでとろみをつけました。
調味料のバランスを変えれば、スパイシーな味にも
甘い味にもなります。

材料(2人分)

鶏むね肉 [*] 45g	水..... 150ml
「塩..... 少々	B コンソメの素..... 大さじ1/2杯
A こしょう..... 少々	「ローリエ..... 1枚
「酒..... 少々	
じゃがいも..... 100g	「カレー粉..... 小さじ1杯
にんじん..... 30g	ウスターソース... 大さじ1杯
たまねぎ..... 130g	C しょうゆ..... 大さじ1/2杯
トマト水煮缶..... 40g	チャツネペースト.. 10g
枝豆..... 40g	塩..... 少々
おろししょうが... 2g	こしょう..... 少々
おろしにんにく... 2g	
油..... 大さじ 1/2杯	片栗粉..... 適宜

*皮と脂を取り除いたもの



作り方

- 1 鶏むね肉は耐熱容器に並べ、Aで15分下味をつけてから、ラップをして電子レンジで加熱する。これを手でさいておく。
- 2 じゃがいも、にんじんは細かく切り、たまねぎは薄切りにする。
- 3 じゃがいも、にんじん、トマトの水煮と半量のたまねぎを耐熱容器に入れ、レンジでやわらかくなるまで加熱する。これをミキサーにかけ、とろとろにする。
- 4 枝豆は塩ゆでし、さやかにしておく。
- 5 鍋に油を熱し、おろししょうがとおろしにんにくを炒め、残りのたまねぎを炒める。
- 6 たまねぎが透き通ったら、Bと①③を加え、5分程度煮込む。
- 7 Cを加え、好みで味を調える。とろみが足りない場合は、水溶き片栗粉を加え加熱する。
- 8 仕上げに枝豆を散らす。



1人分の栄養価

エネルギー.....	178kcal
たんぱく質.....	9.0g
脂質.....	4.5g
炭水化物.....	25.7g
食塩.....	2.8g

*ご飯は含みません

豆知識

肉は脂の少ない鶏むね肉を使い、高エネルギーなカレー粉を使いません。野菜でとろみをつけているので、余分な油や粉類を使わなくて済み、エネルギーを約35%抑えることができます。