

【秋野菜カレー】4人分

【材料】

米	100g
鶏肉	60g
さつまい	80g
れんこん	20g
しめじ	20g
まいたけ	12g
人参	20g
玉ねぎ	60g

ターメリック	少々	カレー粉	大さじ1
小麦粉	大さじ2	ケチャップ	大さじ1
ソース	大さじ1	りんご	1/4カット

だし汁（昆布、かつお）500ml

【作り方】

- ①お米を洗い、定量の水で炊く。
- ②食材を食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に適量の油をひく。鶏肉、玉ねぎを入れ、よく炒める。
- ④れんこん、人参を加える。焦げないように蒸し煮をする。
- ⑤しめじ、まいたけ、さつまいを加え、さっと炒める。
だし汁を加えて煮る。
- ⑥カレーのルーを作る。
 - 1、フライパンに小麦粉を入れる。弱火で5分くらい炒める。（うす茶色になるくらいまで）
 - 2、カレー粉とターメリックを加え、2～3分炒める。火を止める。
- ⑦⑤の煮汁を加え、粉を溶かす。
- ⑧⑦を鍋に入れ、よく混ぜる。
- ⑨ソース、ケチャップ、すりおろしたりんごを加え、味を調える。

