

【レシピ名】

「野菜嫌い克服カレー ～なつかしの給食風～」

【材料（10人分）】

- A:鶏もも肉 800g （赤缶カレー粉大さじ3 塩小さじ1 ブラックペッパー 小麦粉大さじ4）
B:玉ねぎ 3個 （サラダ油 にんにく1かけみじん切り しょうが1かけすりおろし）
C:トマト 2個 なす 3本 人参 1本 マッシュルーム1パック ほうれん草1束 セロリ1本
D:ローリエ1枚 コンソメ小さじ1 水 700cc
E:コリアンダー カルダモン シナモン クミン 生クリーム ヨーグルト ココナツミルク
醤油 ケチャップ ウスターソース バター はちみつ りんごすりおろし 粉チーズ(各適量)

【作り方（10人分）】

- 一口大に切った鶏もも肉にAの調味料をもみ込み、小麦粉をまぶす
⇒サラダ油をひいたフライパンで焼き目をつける
- Bスライスした玉ねぎを（ ）内と一緒に圧力なべであめ色になるまで炒める（20分くらい）
- Cの野菜を切る（細かい方がいい）
- ②の圧力鍋に③とDを入れ、蒸気があがったら弱火で10分、火を止めて10分おき、蒸気を抜いてから蓋を開け、ローリエを取り除きEを入れて木べらでかき混ぜながら10分くらいじっくりと煮込む
- 最後に味見をして、赤缶カレー粉などで調節をしながら仕上げる

【アピールポイント】

- ☆ 野菜の存在感をなくすために圧力なべを使用しじっくり煮込みました。それにより野菜の繊維がとろみとなっています。
- ☆ 固形のルーを使わず、バターやチーズ、ココナツミルクでコクを出しました。
- ☆ 小学生向けに、赤缶カレー粉に他のスパイスを加え辛さを調節しました。
- ☆ 時間に余裕があれば、ターメリックライス&ナンをつくりたいです。