

カレー&サラダで整えるレシピ

平成28年5月育てる会・流山

献立	赤群 魚・豆・肉・卵・乳	青群 野菜・果物・海草・茸	黄群 穀類・芋・調味料など
チキンカレー	鶏手羽元 40 豚もも肉 15	玉葱 40 人参 40 マッシュルーム 10 しめじ 10 トマトジュース 50	じゃが芋 30 大豆油 2 ご飯 100 バルサミコ 5g 赤ワイン 8g 酒 17g カレー粉 3g 小麦粉 3g スープ 170g タイム・バジル 塩 トマトジュース 50
サラダ豆腐ソース	鶏卵 30 えごま 2 木綿豆腐 25 さば缶 20 あさり 15	リーフレタス 10 トマト 30 アスパラ 20 胡瓜 20	豆腐ソース 豆腐はつぶす又は 裏ごしにして 全体を混ぜる とうふソース 豆腐 25 しそ油 1 りんご酢 5 ハーブソルト(にんにく パセリ 玉葱(すりおろし) 少々
切干甘酢漬け		切干大根戻し 20 らっきょう 15	
ヨーグルト	ヨーグルト 40 いりこ 2	キウイ 30	

【作り方】

- ① 手羽先は骨にそってタテに切り込みを入れる。
玉葱ー7mm巾にスライス。人参は10gの乱切り(1人4切れ又は20g×2ヶ)
マッシュルーム・・・タテ半分切る。
- ② 肉は大豆油の半分で、たてで5分焼く、横に並べて5分焼く、
フライパンから取り出し、油をふきとる
- ③ バルサミコを入れ煮詰める(酸味をとばす)
赤ワイン・酒を加え、2分熱したら、肉を戻し1分煮からめる。
- ④ 鍋に残り半分の大豆油を入れ、玉葱・人参・マッシュルームを入れ、弱火で15分炒める。
鍋を火からはずし、小麦粉・カレー粉を加え、よくからめて、3分置く。
- ⑤ ④の鍋に肉とトマトジュース。水(野菜出しスープ)・タイム・バジル 塩・砂糖少々を加え、中火にかける。
あくを取りながら5分煮て、肉を取り出し、煮汁が半量になるまで煮込む。

