

# カレーライス



(1人分の材料 (g))

鶏もも肉	・	・	・	100
油	・	・	・	5
洋風だし	・	・	・	200
にんじん	・	・	・	15
りんご	・	・	・	25
チャツネ	・	・	・	10
黒こしょう	・	・	・	少々
にんにく	・	・	・	4
しょうが	・	・	・	4
たまねぎ	・	・	・	50
無塩バター	・	・	・	5
薄力粉	・	・	・	3
カレー粉	・	・	・	3
塩麴	・	・	・	6
めし	・	・	・	220

## 【つくりかた】

1. にんにく・しょうがは微塵切りに、鶏肉は一口サイズに切っておく。  
玉ねぎは薄くスライスし、りんご・人参はすりおろしておく。
2. 鍋に油を引き、にんにく・しょうがを軽く炒め、鶏肉を入れて炒める。
3. 鶏肉の色が変わってきたら玉ねぎを入れて炒める。
4. バターを入れ溶かし、小麦粉をふり入れて炒める。続いてカレー粉を入れ、軽く炒める。
5. 洋風だしを入れ沸騰したら、チャツネ、塩麴、黒こしょう、りんご・人参を入れ、蓋をして中火で20分ほど煮つめる。
6. ご飯を盛り、出来上がったルーをかければ完成。

## 【うま塩のポイント】

塩麴の引き出す濃厚な旨味と、チャツツネやりんごの酸味、甘みが美味しさのポイントです。

※食塩量 通常レシピ：3. 1g うま塩レシピ：1. 9g