

# 勤労食×名古屋文理大学×農務課

料理名

調理方法

あん<sup>リョク</sup>緑カレー

煮込む

材料（1人分）

【カレールー】	
鶏むね肉	25g
玉ねぎ	10g
にんじん	10g
きゅうり	15g
サラダ油	5g
水	200ml
梨ジュース	8g
カレー粉	7g
しょうゆ	4g
ウスターソース	5g
はちみつ	10g
片栗粉	4g
【ご飯】	
チンゲン菜	25g
サラダ油	3g
ご飯	200g
塩	適量
しょうゆ	適量
【焼ききゅうり、目玉焼き】	
きゅうり	10g
塩	適量
卵	1個
サラダ油	2g
水	小さじ1

作り方

【カレールー】
①鶏むね肉は1.5cm角、玉ねぎは1cm角、にんじんは5mm幅のいちよう切り、きゅうりは1cm幅のいちよう切りににする。
②鍋にサラダ油を敷き、鶏肉を炒める。軽く火が通ったら、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。全体に油が回ったら、きゅうりを入れて、軽く火を通す。
③②に水と梨ジュースを入れ、蓋をして弱火で10分煮る。
④カレー粉、しょうゆ、ウスターソース、はちみつを加え、さらに弱火で10分煮る。
⑤分量の倍の水で溶いた片栗粉を、鍋の火を消してから加える。
⑥再度火をつけて、ひと煮立ちさせ、とろみがつくまで加熱する。
【ご飯】
①チンゲン菜を縦に半分に切り、茎の部分は1cm幅、葉の部分は1.5cm幅に切る。
②フライパンにサラダ油を敷き、チンゲン菜を軽く炒める。
③②にご飯をいれて炒め、塩、しょうゆを加えてさらに炒める。
【焼ききゅうり、目玉焼き】
①きゅうりを5mm幅の輪切りにする（2から3枚）。
②フライパンを熱し、輪切りにしたきゅうりを両面焦げ目がつくまで焼く。
③ひとつまみ分の塩を振りかけて、小皿に移しておく。
④同じフライパンを再度熱し、サラダ油（2g）を敷いて、目玉焼きを作る。
⑤軽く焼いたら、小さじ1の水を加え、蓋をして蒸し焼きにする。
⑥ひとつまみ分の塩を振りかける。
【盛り付け】
①お皿にご飯を盛り付け、カレールーをかける。
②目玉焼きと焼ききゅうりを添えて完成。
アドバイス
食感を楽しめるよう、チンゲン菜は大きめに切る。 梨ジュースを使用することで、甘めの味付けにしました。

