

勤労食×名古屋文理大学×農務課

料理名

スタミナ抜群！中華風カレー

調理方法

煮込む

材料（1人分）

にんじん	40g
玉ねぎ	80g
チンゲン菜	60g
鶏肉	30g
醤油	大さじ1
砂糖	200g
オイスターソース	5g
中華スープの素	14g
豆板醤	5g
カレールー	5g
ご飯	200g

【付け合せ】

きゅうり	30g
ハム	30g
和風ドレッシング	5g

作り方

- ①にんじんを3mm厚さのひし形切りにし、玉ねぎをくし切りにする。チンゲン菜と鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②醤油、砂糖、オイスターソースを混ぜ合わせておく。
- ③熱した鍋に、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜を加えて炒める。
- ④中華スープ、豆板醤、②、カレールーを入れ、弱火で4分煮込む。
- ⑤ご飯にカレールーをかけて完成。

【付け合せ】

- ①きゅうりとハムを千切りにする。
- ②①に和風ドレッシングを加え、混ぜ合わせて完成。

野菜のシャキシャキ感を楽しめます！
付け合せも中華風味にしました。

アドバイス

煮込みすぎるとシャキシャキ感がなくなるので注意！

