

春キャベツの 焼きカレー

【1人分:132kcal】



材料(4人前)

米	320g
水	460ml
ターメリック	適量
鶏むね肉	100g
玉ねぎ	大1/4個
にんじん	40g
しょうが	適量
にんにく	適量
油	小さじ1/2
<カレールー>	
水	200ml
コンソメ	少々
薄力粉	24g
マーガリン	20g
カレー粉	小さじ1/2
トマトダイズ(缶詰)	60g
ローリエ	1枚
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
トマトケチャップ	小さじ2強
ウスターソース	小さじ2強
しょうゆ	小さじ1
ガラムマサラ	少々
キャベツ	120g
ピザチーズ	40g

作り方

<ライス>

米は洗米・水切り・30分浸漬し、
ターメリックを加え15分早く炊く。

<ブラウンルー>

- ①水・コンソメを温めストックを作る。
- ②鍋にマーガリンを入れて、溶かし、薄力粉を加え焦げるまで炒める。
- ③①のストック(1/2量)を数回に分けて加え、更に炒め、ブラウンルーを作る。一旦バットに取り出す。

<具>

- ①鶏胸肉は一口大に切る。
キャベツは色紙切りにする。
- ②玉ねぎはくし切り、人参はいちょう切りにする。
生姜はみじんぎり、にんにくはつぶす。
- ③回転釜に油を熱し、生姜、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ④鶏胸肉・玉ねぎ・人参を加え、炒める。
- ⑤ストック(1/2量)とローリエを加え、材料がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ローリエを取り出し、ブラウンルー、調味料を加え、煮込む。
- ⑦最後にキャベツを加える。

<仕上げ>

- ①グラタン皿炊き上がったご飯を盛る。
- ②カレーをかけ、チーズをのせる
- ③オーブンで焼く(240℃ 6分)

～POINT～

・ブラウンルーはしっかりルーを焦がしましょう。