

最優秀賞
春夏部門

大地の贈り物！ ちよなグリルカレー

レシピ考案 中村 未来



材料(2人分)

	鶏もも肉(皮なし)……	250g
A	ヨーグルト……………	大さじ 2
	ケチャップ……………	小さじ 2
	オリーブ油……………	小さじ 1
	しょうが(チューブ)…	3g
	ウコン……………	2g
	クミン……………	少々
	塩……………	少々
	こしょう……………	少々
B	なす……………	3/4個
	れんこん……………	1/4節
	パプリカ(黄)…………	1/3個
	かぼちゃ……………	20g
	オクラ……………	2本
C	ミニトマト……………	6個
	にんじん……………	1/3本
	砂糖……………	小さじ 2
	酢……………	大さじ 2
	オリーブ油……………	大さじ 1
	塩……………	少々
	こしょう……………	少々
	たまねぎ……………	8g
	しいたけ(生)…………	3個
	水……………	180ml
	カレールウ(中辛)……	40g
	かいわれ大根…………	8g
	米……………	140g
	黒米……………	10g

[下準備]

- ・オーブンを 200℃ に予熱する。
- ・鶏もも肉は余分な脂身を取り、一口大に切って A に浸けておく。
- ・米と黒米を合わせ炊く。

作り方

1. なすは 3cm 長の細切り、れんこんは 3mm 幅のスライス、パプリカは 5mm 幅の細切り、かぼちゃは 5mm 幅の薄切りにする。天板にオーブンシートを敷き、漬け込んだ鶏もも肉と B の野菜を 200℃ のオーブンで 20 分焼く。
2. にんじんは 3cm 長の千切りにし、C の調味料と和える。
3. たまねぎは 2mm 幅にスライスする。
4. ししいたけは 3mm 幅にスライスして水から茹で、火が通ったらカレールウを入れてとろみをつける。
5. 器にごはん、4 を盛り、1・2・3・かいわれ大根を盛り付ける。

栄養価(1人あたり)

エネルギー…690kcal たんぱく質…38.9g
脂質…18.3g 炭水化物…90.2g 食塩相当量…2.9g