



やみつき!!

レンコンカレーライス

レシピ考案 駒澤可奈依

材料(2人分)

A	れんこん	1節
	鶏もも肉	80g
	たまねぎ	1/2個
	じゃがいも	1/2個
	にんじん	1/5本
	こまつな	20g
	しいたけ(生)	2個
	にんにく	1/4片
	カレー粉	小さじ1強
	水	200ml
	牛乳	100ml
	コンソメ	4g
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々
	バター(有塩)	10g
	薄力粉	大さじ1と1/2
	サラダ油	大さじ1
	古代米ごはん	320g

作り方

- れんこんは1/2個をすりおろし、残りの1/2個は薄くスライスする。鶏もも肉は一口大に切り、たまねぎはくし切り、じゃがいもは7mm幅のいちょう切り、にんじんは3mm幅のいちょう切り、こまつなは3cm長に切る。しいたけは石突きを取り薄切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを入れて中火で炒め、鶏もも肉を加えて火が通るまで炒める。
- たまねぎを加え透き通るまで炒めたら、じゃがいも・にんじん・こまつな・しいたけを加えさらに炒める。
- 3にAを加えて蓋をし、弱火で5分煮る。
- 4に牛乳・すりおろしたれんこんを加え、コンソメ・塩・こしょうで味を調え、蓋をしてさらに5分間煮る。
- バター・薄力粉を600Wの電子レンジで20秒加熱し、よく混ぜる。
- 5に6を加え再び5分煮る。
- フライパンにサラダ油(分量外)を熱し、余分な油を拭き取ったら、スライスしたれんこんを焼き色がつくまで弱火で焼き、れんこんチップを作る。
- 古代米ごはんを器に盛り、7とれんこんチップを盛り付ける。

栄養価(1人あたり)

エネルギー…640kcal たんぱく質…17.7g
脂質…19.1g 炭水化物…97.6g 食塩相当量…2.2g