

【献立名】

野菜たっぷり！風邪予防にもなる！カレー鍋

テーマ：野菜たっぷり鍋

【作り方】

材 料	分 量 (4人分)
鶏もも肉	400 g
大根	300 g
さやいんげん	100 g
うどん	2玉
はんぺん	150 g
人参	1本(200 g)
長ねぎ	1本(100 g)
えのき	1束
バター	大さじ1
カレー粉	大さじ1
小麦粉	大さじ1
コンソメ	2個
塩・こしょう	大さじ2
水	900ml
油	適量

- 1 鶏もも肉を一口大に切って、塩・こしょうを少々する。
- 2 大根を1.5cm角、人参1cm角、長ねぎを2cm幅に切り、はんぺんは半分に切る。
- 3 鍋に油を熱し、切った肉の皮を下にして焼く。
- 4 長ねぎ以外の野菜を炒める。
- 5 水を加え、やわらかくなるまで煮る。
- 6 耐熱容器にバターと小麦粉を入れ、500Wで20秒加熱する。
- 7 カレー粉を加えてよく混ぜる。
- 8 鍋にコンソメとはんぺんを入れる。
- 9 えのき、ねぎ、うどんを入れる。
- 10 バターとカレー粉を混ぜたカレーだれを入れ、良く煮込んだら完成。

