

ＪＡあいち中央 誕生30年記念企画 碧海そだち料理コンテスト応募用紙

応募部門（どちらかにチェック）	作品名
<input checked="" type="checkbox"/> おかず部門	(ふりがな) とろっとろまろやかばたーぎゃろっとかれー
	とろっとろまろやかバターキャロットカレー
<input type="checkbox"/> スイーツ部門	あおみっ子食材（下線に食材を記入）
	__タマネギ、ニンジン__ 好きを育む



作り方

- ①にんじんと玉ねぎをスライサーで薄くする。鶏もも肉を小さく一口大に切る。
- ②鍋にバター、にんじん、玉ねぎを入れたら、火をつけずにバターと野菜を絡めるように混ぜ、弱火で加熱しながら手早く混ぜ、完全に溶けてから１０分火入れし、水を入れてにんじんが柔らかくなるまで蓋をする。
- ③②をミキサーに移し、５分間混ぜ、細かくする。
- ④フライパンに鶏もも肉を皮面から入れ弱火⇒中火で火を入れ油を出す。８割火が通ったら強火で皮をカリカリに焼き、ひっくり返して中火で加熱。
- ⑤油を半分取り除き、ココナッツミルク以外の材料を入れ、中火で１０分煮詰める。
- ⑥ココナッツミルクを入れ、塩で味を調えたら、ごはんを盛り付けし、ブロッコリースプラウトを散らす。

材料と分量（４人分） 碧海そだちの食材には★をつけて下さい

- ★にんじん 180 g ★玉ねぎ 100 g ・鶏もも肉 100 g ・バター20 g ・水500ml
 ・塩 大さじ１ ・カレー粉 大さじ１ ・牛乳 240ml ・ココナッツミルク 60ml
 ・トマトピューレ 30 g ・ウスターソース 小さじ2/3 ・醤油 小さじ１
 ・ブロッコリースプラウト 20 g ・白米 600 g