

J A 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) とろとろまろやかばたーきやろっとかれー
	とろ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）
	<u>タマネギ、ニンジン</u> 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、ごはんと盛り付けし、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 ・鶏モモ肉 100 g ・バター 20 g ・水 500 ml  
 ・塩 大さじ1 ・カレー粉 大さじ1 ・牛乳 240 ml ・ココナッツミルク 60 ml  
 ・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