



## ワンポイントアドバイス

- 鶏もも肉の皮は、かりかりに炒め、出た脂で他の材料を炒めます。
- 春先に出回る根みつばは、特に香り高いので、さっと加えると香りやシャキッとした食感を楽しむことができます。
- 辛味の苦手な方は、しょうが、カレー粉、一味とうがらしの量を調整してください。
- 削り節を入れると風味がでるので、少し多めに加えても大丈夫です。

## ぴりぴりチキンカレー丼

## 材料(1人分)

若鶏もも肉(皮つき)	100g
たまねぎ	50g
エリンギ	30g
根しょうが	7g
根みつば	30g
カレー粉	4g(小さじ2)
一味とうがらし	少々
だし汁	200g(カップ1)
(こんぶ2g・かつお節6g)	
清酒	12g(大さじ1弱)
砂糖	3g(小さじ1)
濃口しょうゆ	9g(大さじ1/2)
仙台みそ	12g(小さじ2)
片栗粉	3g(小さじ1)
水	15g(大さじ1)
(片栗粉水溶き用)	
削り節	1g
精白米	80g

## 作り方

- ① 鶏もも肉は、皮をはがして一口大に切り、皮は細かく切る。
- ② たまねぎは、5mm厚さに薄切り、エリンギは、たて半分に切り、さらに3cmの長さの薄切りにする。
- ③ 根しょうがは、すりおろす。
- ④ 根みつばは、3cmの長さに切る。
- ⑤ フライパンに鶏肉を入れて、こんがりと炒める。そこに鶏もも肉、②、③、カレー粉、一味とうがらしを加えて炒める。
- ⑥ ⑤に清酒を入れ、だし汁、砂糖、しょうゆ、みそを加え、弱火で約5分煮る。
- ⑦ ⑥に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、火を止め、④の根みつばと削り節の半量を加え、さっと混ぜる。
- ⑧ 丼にあらかじめ炊いておいた炊きたてのご飯を盛り、⑦をたっぷりかけ、残りの削り節をかける。

エネルギー	561kcal	カルシウム	39mg
たんぱく質	24.1g	塩分	3.0g
脂質	14.8g	食物繊維	3.6g