

オタネニンジンを使ったカレー

<材料 (1人分) >

・鶏もも肉	40 g
・たまねぎ	50 g
・じゃがいも	20 g
・にんじん	20 g
・有塩バター	4 g
・おろししょうが 生	0.2 g
・おろしにんにく 生	0.2 g
・水	140 ml
・固形ブイヨン	3 g
・調合油	5 g
・薄力粉	6 g
・カレー粉	1.2 g
・食塩	0.4 g
・上白糖	1.8 g
・トマトケッチャップ	4 g
・中濃ソース	4 g
・オタネニンジン (粉末)	0.2 g



<作り方>

1. たまねぎは根を切り取り、皮をむいてから流水で3回洗浄する。じゃがいもは流水で3回洗浄し、皮をむいて芽をとる。にんじんはへたを取り流水で3回洗浄し、皮をむく。にんにくとしょうがは流水で3回洗浄し、皮をむいてフードプロセッサーですりおろす。
2. たまねぎは半分をみじん切りにし、残りの半分をくし形切りにする。じゃがいもは一口大にし、にんじんは一口大の乱切りにする。鶏もも肉は一口大に切る。
3. 回転窯に、有塩バター、にんにく、しょうがを入れて火にかけ、香りがしてきたらみじん切りにしたたまねぎを入れ、火を弱めてあめ色に色づくまで炒める。続いて、くし形切りのたまねぎ、鶏もも肉、じゃがいも、にんじんをいれ全体に火が通るまで炒め、中心温度(75度以上で60秒間)を3か所測る。そこに水、固形ブイヨンを加える。沸いてきたらあくを取り除き、火を弱めにして材料に火が通るまで煮込む。

4. フライパンに調合油を入れ、薄力粉を入れて弱火で茶色に色づくまで炒めたら、カレー粉、オタネニンジン粉末を加えて軽く炒め、3のスープの一部を少しずつ加えてだまにならないようにのばす。
5. 3に4を加えてよく混ぜ、全体にとろみがつくまで煮込み、食塩、上白糖、トマトケチャップ、中濃ソースで味を調え、ルーの中心温度(75度以上で60秒間)を3か所測り、盛り付ける。