



きっこ先生の **じわもんレシピ**

**はくさんの恵みカレー**

**材 料** レシピ分量**2人分** 調理時間約**30分**

**はくさんの恵みカレー**

|                 |                  |                   |
|-----------------|------------------|-------------------|
| だいこん…………… 80g   | しいたけ…………… 1枚     | カレールー…………… 50g    |
| にんじん…………… 40g   | まいたけ…………… 1/2パック | 固形スープの素 …… 1/2個   |
| れんこん…………… 60g   | だいこん葉 …… 適宜      | はちみつ…………… 大さじ 1/2 |
| さといも…………… 1個    | きくらげ…………… 2枚     | 塩、こしょう…………… 各適宜   |
| たまねぎ…………… 1/4 個 | 鶏手羽元…………… 4本     | サラダ油…………… 大さじ 1/2 |
| にんにく…………… 1/2かけ | 絹豆腐 …… 1丁        | バター…………… 5g       |
| しょうが…………… 少々    | 水…………… 200cc     | ごはん 2人分           |
| 剣崎なんば …… 2本     |                  |                   |

**梨のコンポート**

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 梨…………… 1個       | 赤ワイン…………… 100cc |
| グラニュー糖…………… 50g | 水…………… 200cc    |

(好みでシナモンスティック)



**作り方**

**はくさんの恵みカレーの作り方**

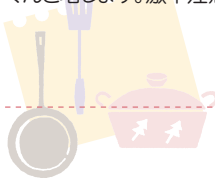
1. だいこん、にんじん、れんこん、さといもは小さめな一口大に切る。耐熱皿にキッチンペーパーを敷き、野菜を重ならないように並べ、表面が乾くまで電子レンジで加熱する。(2~3分程度、機種によって加熱時間は異なります)
2. 鍋にサラダ油を敷き、スライスしたたまねぎ、みじん切りのにんにく・しょうがを入れてしっかり炒める。鶏肉を入れて更に炒める。
3. 【2】に水と固形スープの素を入れてあくを取りながら煮る。
4. 唐辛子は縦に切れ目を入れてスプーンなどで種とわたを取り除く。
5. 【3】に【4】の唐辛子、【1】の野菜、カレールーを入れて煮る。
6. 【5】に、ミキサーにかけてペースト状にした豆腐を入れて、はちみつ・塩・こしょうで味を整える。
7. 別鍋でしいたけ、まいたけ、だいこん葉、きくらげをバターで炒め、軽く塩こしょうをふる。
8. 【6】に【7】を加えて混ぜ、出来上がり。ごはんとともに召し上がれ！

- ※唐辛子は【2】の炒める段階で加えると辛みがぐんと増します。激辛注意!?
- ※豆腐のかわりに調整豆乳を使えます。
- ※カレールーにより辛み・味が異なります。
- ※はちみつはお好みで調節してね。



**梨のコンポートの作り方**

1. 梨はお好みの大きさに切り、芯と皮を取る。
2. 鍋にグラニュー糖、赤ワイン、水を入れて火にかけ、グラニュー糖が溶けてきたら梨を入れる。
3. クッキングシートで作った落とし蓋をのせて、柔らかくなるまで煮る。冷やして器に盛り付ける。



石川県公認・農業応援団づくり事業

**じわもんライフ**  
ふるさと石川の恵みを知る/楽しむ/食べる!

<https://www.jiwamonlife.com/>

- かんたん&おいしいレシピ!
- レシピ投稿もできちゃうよ!
- 動画もあるので分かりやすい!

おいしい情報もたくさん!  
**じわもんサポーター大募集!**

じわもんライフ

検索