

## 《主食》きのこカレーライス



しいたけなどのきのこを入れたカレーライスです。しいたけに含まれるビタミンDには、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。

### ▶材料（4人分）

鶏もも肉	100g
サラダ油	少々
にんにく・しょうが	適宜
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
じゃがいも	1個
お好みのきのこ （しいたけ・しめじ等）	合わせて50g
コンソメ	小さじ1
カレールウ	60g
ケチャップ	大さじ1/2
ソース	小さじ1
水	300cc

### ▶作り方

- ① 材料を準備する。  
にんにく・しょうが・・・みじん切り  
玉ねぎ・・・薄切り  
にんじん・じゃがいも・・・いちよう切り  
しいたけ・・・薄切り  
（その他きのこは食べやすい大きさに）
- ② 鍋に油を熱し、にんにく・しょうがを入れて香りを出し、玉ねぎをじっくりと炒める。鶏肉・にんじんを入れ、火が通ったらそのほかの材料を加える。
- ③ 水を入れて、沸騰したらあくを取り、コンソメを入れる。
- ④ 材料が煮えたら、カレールウを入れて、最後にケチャップとソースで味を調える。

