

## 季節を楽しむ 飛島村産直レシピ

### 根菜カレーライス



エネルギー  
451kcal

たんぱく質  
12.7g

脂質  
13.8g

炭水化物  
75.1g

食塩相当量  
2.0g

### ●材料（4人分）

れんこん	90g	サラダ油	大さじ1
里芋 4個(正味 120g)		塩、こしょう	各少々
にんじん	40g	カレールウ	4皿分
だいこん	130g	水	600ml
鶏もも肉	130g	ゆでブロッコリー	半株分
しょうがすりおろし	小さじ2	ご飯	150g×4杯
にんにくすりおろし	小さじ1/3		

### ●作り方

1. 厚手の鍋にサラダ油を熱し、一口大に切った具材を炒める。
2. 水を入れ、中火～弱火で煮込む。アクを取り、具材が柔らかくなるまで煮込む。
3. 火を止めて、ルウを割り入れて溶かす。弱火で時々かき混ぜながら、とろみがつくまで煮込む。
4. 皿にご飯を盛り付け、カレーをかけてゆでブロッコリーを添える。

とびしまショッカン

プチ

アイデア

### 時短アイデア

根菜を冷凍しておくで早く煮えて時短になります。市販の冷凍野菜を使っても。

### 一口メモ

しょうがは、加熱すると体を温め、にんにくは免疫力向上効果があるため寒い季節におすすめです。

カレールーの代わりに次の材料を使うとカロリーダウンできます。

\*小麦粉 大さじ2 / カレー粉 大さじ2

トマトケチャップ 大さじ2

固形ブイヨン 1個 / 水 500ml

飛島村役場 開発部経済課 飛島村産直部会事務局  
問合せ先 0567-97-3469(直通)