

## ★芸術の森カレーシチュー

(材料) 2人分	
豚ももスライス 80g	バター 10g
厚揚げ 100g	小麦粉 大さじ1.5
ブロッコリー 1/6個	クミン 小さじ1
赤パプリカ 1/6個	コリアンダー 小さじ1
黄パプリカ 1/6個	ガラムマサラ 小さじ1/3
玉ねぎ 1個	酒 大さじ1
にんじん 1/2本	固形コンソメ 1個
じゃがいも 1個	水 250cc
しょうが(チューブ可) 小さじ1	牛乳 100cc
にんにく(チューブ可) 小さじ1	塩 少々、こしょう 少々

### 【作り方】

- ① 豚ももは一口大に切り、酒をふっておく。厚揚げは1センチ角に切る。
- ② ブロッコリーは小房に分け、パプリカは1センチ角に切る。
- ③ 沸騰させた湯でブロッコリーをゆでる。ゆで上がったたらブロッコリーをとり出し、水にとってザルに上げる。同じ湯でパプリカをさっとゆで、ザルにあげておく。
- ④ 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは1.5cm角に切り、水にさらしておく。
- ⑤ 鍋にバターを熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたら豚肉としょうが・にんにくを入れ、炒める。
- ⑥ 豚肉の色が変わったらにんじんを加えて炒め、小麦粉とスパイスを振り入れさらに炒める。
- ⑦ 水とコンソメを加えて煮込み、沸騰したらじゃがいもと厚揚げを加えて煮る。
- ⑧ じゃがいもがやわらかくなったら牛乳を加え、塩こしょうで味をととのえる。
- ⑨ シチューを器に盛り、ブロッコリーとパプリカ2種をお好みでトッピングしたら出来上がり。

### <1人分の栄養価>

・エネルギー 330 kcal	・たんぱく質 19.5g	・脂質 16.7g
・カルシウム 214mg	・鉄 2.5mg	・ビタミン A 305 μg
・食物繊維 7.8g	・食塩相当量 2.1g	・ビタミン C 84mg
		<b>野菜使用量 150g</b>