



## カレーひつつみ (材料4人分)

小麦粉	200g	長ねぎ	60g
水	120ml弱	だし汁	1600ml
鶏もも (皮無)	120g	★みりん	大さじ3
酒	大さじ1	★濃口しょうゆ	大さじ2
玉ねぎ	120g	★塩	小さじ1/4
にんじん	60g	カレー粉	小さじ2
しめじ	80g	片栗粉	大さじ4
ごぼう	60g		水

### 《作り方》

- ① 小麦粉に水を少しずつ入れて、耳たぶ位の固さになるまでよくこね、1時間位ぬれ布巾をかけてねかせる。
- ② 鶏肉は一口大に切り、酒を振っておく。
- ③ 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、しめじは石づきをとり小房に分ける。ごぼうはささがきにし、長ねぎは笹切りにする。
- ④ 鍋にだし汁と長ねぎ以外の野菜を入れ、煮立ったら②を加え、あくを取りながら煮る。
- ⑤ 野菜が煮えたら★の調味料を加え、汁でカレー粉を溶き入れる。
- ⑥ ①を手で薄くのばし、食べやすい大きさにちぎって鍋に入れる。
- ⑦ 水で溶いた片栗粉を入れ、とろみがついたら長ねぎを入れて火を止める。

カレー味にすることで、  
どの世代にも好まれる一品になります♪



### 【1人分栄養価】 (日本食品標準成分表2020年版より算出)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
カレーひつつみ	328kcal	13.7g	2.5g	4.5g	2.2g