

令和 2 年度 JA 北九賞

## キャベツと鶏ひき肉のカレー風味炒め



※給食用に献立をアレンジしています。

【受賞者のおすすめポイント】  
片栗粉でとろみをつけました。  
食欲増進のためにカレー風味にしました。

### 【材料】（4人分）

・鶏ひき肉	80g	<A>	
・しょうが	少々	・カレー粉	小さじ1/2
・サラダ油	小さじ1	・砂糖	小さじ1強
・たまねぎ	80g	・しょうゆ（こいくち）	小さじ2/3
・にんじん	40g	・塩	少々
・キャベツ	240g	・洋こしょう	少々
		<水溶き片栗粉>	
		・片栗粉	大さじ1弱
		・水	大さじ1

### 【作り方】

- ① しょうがはみじん切り、たまねぎ、にんじんはせん切り、キャベツは短冊切りにする。
- ② サラダ油を熱し、しょうが、鶏ひき肉を炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎ、にんじんを入れ、炒める。
- ④ キャベツを入れ、炒め、<A>で調味し、水溶き片栗粉を加えて、炒める。
- ⑤ 塩、洋こしょうで味をととのえる。