



優勝  
しじみーる賞

# 野菜のホワイト カレーソース掛け

東北町商工会  
青年部

材料：1人分

- 玉ねぎ 1/2個
- ながいも 1/4個
- 牛乳 100ml
- ごぼう 1/4本
- ほうれん草 1/2束
- キャノーラ油 適量
- バター 20g
- 白ワイン 大さじ1
- 鶏もも肉 100g
- 生クリーム 25ml
- コリアンダー 小さじ1
- ガラムマサラ 小さじ1
- クミン 小さじ1
- ホワイトペーパー 少々
- 片栗粉 適量
- コンソメ 大さじ1
- 薄力粉 大さじ1
- 塩、にんにく 少々

## 作り方

- ①玉ねぎは1/4みじん切り、1/4輪切りにする。ごぼうはピーラーで薄く切り、あく抜きのため水にさらす。ほうれん草は塩ゆでし、ながいもは1センチ厚に輪切り、鶏もも肉は一口大に切る。
- ②バターと小麦粉、牛乳でベシャメルソースを作る。輪切りした野菜とごぼうの水分をふき取り片栗粉をまぶし、180度の油で揚げる。
- ③すりおろしたにんにくを炒め、香りが出たら、みじん切りにした玉ねぎと鶏肉を加え弱火で炒める。白ワインを加え、火が通ったら②のベシャメルソースを合わせ、生クリームコンソメ、クミンなどの香辛料を入れ、塩で味を調整する。
- ④盛り付けた揚げ野菜、ほうれん草に③のソースをかけて完成。