

-RICE FLOUR-



# 米粉のカレールウ



小麦粉の代わりに国産米粉を使用し、ノンアレルギーとして開発し改良を重ね、日糧独自の製法で作上げたマイルドな味わいとさらりとした口当たりのカレールウです。

日本糧食株式会社



## Recipe 01



### 🍷 アレルギー対応ルウ!!

## ゴロゴロ野菜の チキンカレー



定番で子どもに大人気のカレーライス!!  
ゴロゴロお野菜がたくさんで大満足のおいしさです☆



### 作り方

1. 鶏もも肉・玉ねぎ・にんじん・じゃがいもは、大きめの一口大の大きさに切る。  
鶏もも肉は軽く塩コショウをふる。
2. 鍋に油を熱し、にんにく・生姜を入れ、香りが出たら、鶏もも肉を加え、焼き目をつける。  
鶏もも肉は一旦取り出す。
3. 同じ鍋にたまねぎ・にんじんを入れ軽く炒める。
4. 赤ワインを加え煮立ったら、2で取り出した鶏もも肉と水を加える。
5. 沸騰したら、アクを取りながら、中火で煮込む。  
たまねぎが透明になった頃、じゃがいもを加え、具材が柔らかくなるまで煮込む。
6. ボウルに5の煮汁を少し取り、ルウを加え、混ぜ溶かす。
7. 再び弱火で熱し、時々かき混ぜながら、とろみがつくまで、約10~20分煮込んだら、できあがり!

### 材料

[ 1人分 ]

鶏もも肉	50 g
玉ねぎ	50 g
にんじん	30 g
じゃがいも	40 g
しょうが	少量
にんにく	少量
炒め油	少量
赤ワイン	20 g
水	200 g

米粉のカレールウ 30 g

※お好みに応じて分量はご調整ください

### Check

仕上がり前に!

カレーの隠し味調味料!  
ウスターソース・しょうゆ・はちみつ・  
チョコレート・りんごジュレ等で、  
さらに美味しくなります♪

