

■ A : カレーライス部門

チキングリエのメダイオン、エпис香る緑のガトー仕立て



▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 526 kcal
- ✓ たんぱく質 : 16.7 g
- ✓ カリウム : 727 mg
- ✓ リン : 239 mg
- ✓ 食塩 : 0.7 g

▶ 作業時間 90分(他煮込みに2時間要)

▶ 価格(1食あたり) 290円

▶ 材料・作り方

| 材 料  | 作 り 方  |
|--|--|
| <p>&lt;カレー(10人分)&gt;<br/>                     玉ねぎ 300g<br/>                     人参 100g<br/>                     セロリ 100g<br/>                     マッシュルーム 100g<br/>                     にんにく 25g 生姜 20g<br/>                     バター 15g<br/>                     ターメリック 7g<br/>                     オールスパイス・ガラムマサラ<br/>                     クミン・コリアンダー 各 5g<br/>                     粉唐辛子 1g ナツメグ 3g<br/>                     ローリエ 1枚<br/>                     トマト 130g<br/>                     トマト缶 100g<br/>                     赤ワイン 350cc<br/>                     小麦粉 30g 水 500cc<br/>                     バター 15g<br/>                     塩 5g 砂糖 14g</p> <p>&lt;ライス(1人分)&gt;<br/>                     米飯(白米) 150g<br/>                     オリーブ油 3g<br/>                     ほうれん草ピューレ 20g</p> <p>&lt;チキングリエ(1人分)&gt;<br/>                     鶏もも肉 60g<br/>                     塩 0.2g<br/>                     付け合わせの野菜</p> | <p>&lt;カレー&gt;<br/>                     ① 玉ねぎ、人参、セロリ、マッシュルームを2cm角程度に切ってミキサーにかける。<br/>                     ② にんにくと生姜をすりおろし、厚手の鍋にバターを溶かして炒める。<br/>                     ①を加え、蓋をして中火で5分、蓋をとり弱火にかけてペースト状になるまで野菜の水分をしっかりとばす。<br/>                     ③ スパイスAを加え、加熱して香りを出す。<br/>                     ④ ローリエ、1cm各程度に切ったトマトとトマト缶を加え、弱火にしてペースト状になるまで水分をとばす。<br/>                     ⑤ 赤ワインを1/3量を加え、弱火のままペースト状になるまで水分をとばす。さらに1/3量を加え水分をとばし、残りの1/3量を加え同様に水分をとばす。<br/>                     ⑥ 小麦粉を加え、粉に火を入れていく。(小麦粉を入れると固くなる)<br/>                     ⑦ 水を加えてのばし、適当な濃度になるまで煮詰める。<br/>                     ⑧ バター、塩、砂糖を入れて味を整える。</p> <p>&lt;ライス&gt;<br/>                     ① ほうれん草を茹で、軽く水気を切ってミキサーにかけ、ピューレを作る。<br/>                     ② 米飯(白米)にオリーブ油、ほうれん草のピューレを加えて混ぜる。</p> <p>&lt;チキングリエ&gt;<br/>                     ① 鶏もも肉1枚を四角く厚みが均一になるように切り広げ、塩をまぶす。<br/>                     ② ①をアルミホイルできつく巻き、両端をねじって閉じる。<br/>                     ③ 蒸し器で20分ほど蒸し、中までしっかりと火を通す。<br/>                     ④ アルミホイルを外し、グリルパン(ない場合はフライパン)を使い表面に焼き目をつける。<br/>                     ⑤ 冷ましてから5mm位の厚さに切る。</p> <p>皿にライス、カレー、チキングリエを盛り付け、付け合わせの野菜を飾り、ケーキ(デザート)のように仕上げる。<br/>                     写真は、スライスしてボイルした赤玉ねぎのフライ、スライスしてボイルした黄ズッキーニのロール巻き、ボイルして金串で焼き目をつけたネギ、サイコロ状に切った人参と大根のゆかり漬け、クレイジーピーを付け合わせにして、最後に黄菊を散らした。</p> |

▶ アピールポイント

1. いつもとは違うフレンチベースのカレーにしました。料理名のメダイオンはメダル、エписはスパイス、ガトーはケーキを表すフランス語です。盛り付け方や付け合わせの野菜により雰囲気がガラッと変わります。あなたのインスピレーションで思い思いのガトーに仕上げてください。
2. 1食当たりの食塩量はわずか0.7gですが、野菜の甘味とスパイスの効果で全く薄味に感じません。同じ味付けで家族みんな美味しく食べられます。鶏もも肉の分量を調整すると、CKD保存期の低たんぱく食にも対応できます。
3. 煮込むための時間を要しますが、全体的な作業はシンプルです。カレーは多めに作り小分けにして冷凍保存すると、いつでも食べられます。複数のスパイスを揃えるのが大変な場合は、カレー粉とガラムマサラで代用できます。



ラディッシュを付け合わせにした盛り付け例