

料理名	鶏スペアリブのさっぱりスープカレー	
材料名	数量(4人分)	作り方
鶏手羽中 (スペアリブ)	300g (12~15本)	<p>① 鶏肉をきれいなポリ袋に入れ、塩・砂糖を入れてまぶし、半日以上冷蔵庫でなじませ、下味をつける。</p> <p>② 鍋にサラダ油を入れて熱し、軽く水分をとった鶏肉を皮目がこんがりする様に焼く。</p> <p>③ 鶏肉に焼き目がついたら一度取り出し、たまねぎ・にんじんがしんなりするくらいまで炒める。</p> <p>④ 鶏肉を鍋に戻し、トマト(水煮)・水を適量入れ、コンソメ・ローリエ・こしょうを一振りし、30分くらい中火で煮込む。 《すでに、ここで美味しいスープです!》</p> <p>⑤ 煮込んで水がひたひたくらいになったら、牛乳1カップ程度・はちみつ・梅ジャム・ソース・ケチャップを入れる。</p> <p>⑥ 仕上げにカレーパウダーを入れ、一煮立ちさせ完成。</p> <p>⑦ 盛り付け時、お好みで生クリームをかける</p>
塩	小さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
○たまねぎ	中2個	
○にんじん	小1本	
トマト(水煮)	1缶	
コンソメ	1キューブ	
○牛乳	1カップ	
はちみつ	大さじ1	
○梅ジャム	大さじ1	
中濃ソース	大さじ1	
ケチャップ	大さじ1	
カレーパウダー	大さじ1~2 (お好みで)	
生クリーム	適量 (お好みで)	
		<p>備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について></p> <p>骨付きのお肉でほど良いだしが出るのと、小麦粉を使わず、サラッとしたスープのようで、食欲の落ちる暑い季節でもさっぱりと食べられます。お肉に下味をつけることで、臭味が消え、野菜の甘さを感じられると思います。</p> <p>小田原名産の梅を使ったジャム、下中たまねぎを使用。他ににんじんや牛乳も神奈川県産を使用しました。梅ジャムは、普段オーソドックスなカレーを作る時も、使いますが、甘酸っぱさが加わると味が広がります。</p>



○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー290kcal たんぱく質17.5g)