

料理名	しろ 白なすのホワイトカレー	
材料名	数量(4人分)	作り方
○たまねぎ	中1個	<p>【切り方】 なす:2cm角または、1センチの輪切り。 たまねぎ:2cm角のざく切り。 他の具材は、普段カレーを作る時と同様に。</p> <p>① なすを素揚げする。</p> <p>② ルーを作る。深めのフライパンにバターを溶かし、たまねぎをしんなりするまで炒める。Aを混ぜた小麦粉を少しずつ振り入れながら、焦げないように弱火で炒め合わせる。</p> <p>③ ②を良くかき混ぜながら、牛乳を3回に分けて入れて練る。ルーの完成。</p> <p>④ 深鍋に、にんじん、じゃがいも、鶏肉、しめじ、コンソメ、水を入れて、にんじんが柔らかくなるまで煮る。</p> <p>⑤ ダマ防止の為④のスープを③のルーに少し加えて伸ばす。全ての③を④に加える。</p> <p>⑥ 塩こしょうで味を整え、サフランライスと共に盛る。 (市販のサフランライスの素を使用してもOKです。)</p>
○にんじん	1/2本	
○じゃがいも	中1個	
鶏もも肉	1/2枚	
○白なす	1/2個	
ホワイト ぶなしめじ	1/2株	
サフランライス	2合分	
バター	30g	
小麦粉	大さじ6	
コンソメ	2個	
牛乳	200ml	
水	300ml	
コリアンダー パウダー	小さじ1/2	
クミンパウダー	A 小さじ1/2	
ガラムマサラ	小さじ1	
パセリ	適量	
塩・こしょう	適量	特に「茅ヶ崎市」らしく「白なす」を使用しました。
サラダ油 (なす素揚げ 用)	適量	素揚げは手間ですが、 きれいな白色をそのままに、トロリとして、とても 美味しいです。
		

○かながわ産食材です。