

親子で挑戦！

クックマンの水をつかわない夏野菜カレー

講師／監修：クッキング戦士 クックマン・うち～



大田原市元町1-716-7
らーめんこげん内クックマン事務局

栃木県のあちこちらに出没する話題の「クッキング戦士クックマン」が登場し、親子でつくる栄養＆ボリューム満点のカレーを紹介してくれました。3歳～12歳の元気な子どもたちは、クックマンの手元に釘付け。サポートを担当したうち～とのショートコントも披露してくれました。



アドバイス

小さなお子さんにも、ピーラーで皮むきにチャレンジさせたりして、クッキングの楽しさを伝えよう。お子さんの作業を焦らさずに見守ることが大切！

水をつかわないカレー

【材料】6人分

鶏もも肉……………2枚
にんじん……………1.5本
玉ねぎ……………2個
ミニトマト……………1パック
じゃがいも……………2個
トマトジュース……………500ml
りんごジュース……………500ml
カレールー……………人数分
サラダ油……………適量
卵……………6個

【作り方】

1 下準備

鶏もも肉：2cm角に切り分ける。
にんじん：1cm角のサイコロくらいに切る。※なるべく早く火を通すため。
玉ねぎ：半分に切って、そこから更に8等分する。
ミニトマト：4分の1にカットする。
じゃがいも：皮をむき、1cm角のサイコロくらいに切る。

2 鍋にサラダ油をしき、1の鶏肉から順に、野菜を炒める。野菜に半分ほど火が通ったら、トマトジュース、りんごジュースの順に入れる。※りんごジュースは分量を調節しながら入れる。

3 2が一煮立ちしたら、弱火にして具材に火を通す。

4 8割ほど火が通ったら、カレールーを入れる。鍋底が焦げないように絶えずかき混ぜ、全体がよく混ざったら、一度火を止める。

5 65℃のお湯に卵を20分入れ、温泉卵を作る。※お湯は65℃を保つ。

6 皿にご飯を盛り、カレーをかけて温泉卵を添えれば完成！



アドバイス

カレールーは溶けやすいようにあらかじめ木ベラなどで細かく砕いておきましょう。ルーが混ざったら、一旦火を止めると、ルーと食材がよじりなじんでおいしくなります。

