今月の料理

女性部
藤里支部

今月の料理を作って頂いたのは、女性部藤里支部の皆さん。日頃から新しい料理を試し、美味しい食事で家族の健康を守っています。また地域のイベントなどでも、その味を披露してくれています。

今回作って頂いた料理の中から、『**ごまチキンナゲット**』と『**舞茸入り合挽きカレーそぼろ混ぜご飯**』のレシピを紹介します。『**ごまチキンナゲット**』はヘルシーかつ見た目にも楽しい料理で、『**舞茸入り合挽きカレーそぼろ混ぜご飯**』はカレーと舞茸のコク深い味が特徴です！またお好みの味付けにして試してみてください。

◀女性部藤里支部の皆さん

おすすめレシピ

ごまチキンナゲットと舞茸入り合挽きカレーそぼろ混ぜご飯

ごまチキンナゲットの材料

- 鶏肉（むね肉）…… 500 g
- 白炒りごま …… 2～3袋
- 酒 …… 少々
- 白醤油 …… 大さじ2
- 麦粉 …… 少々
- サラダ油 …… 適量
- レタス、ミニトマト …… 適量

ごまチキンナゲットの作り方

① むね肉は皮を取って、5㎜位の厚さに切ります。
② ボウルに酒・白醤油を入れ、麦粉を加えて粘る程度に混ぜます。
③ ①を②につけ、白炒りごまを衣にして、フライパンにサラダ油を熱し揚げます。
④ ③をレタスやミニトマトを敷いた器に盛りつければ、完成。

舞茸入り合挽きカレーそぼろ混ぜご飯の材料（4人分）

- 米 …… 3カップ
- 舞茸 …… 200g
- 牛･豚ひき肉 … 200g
- ニンジン …… 1/2本
- サラダ油 … 大さじ3
- 醤油 …… 大さじ6
- 砂糖 …… 大さじ3
- カレー粉 … 大さじ2

舞茸入り合挽きカレーそぼろ混ぜご飯の作り方

① 米は炊く30～40分前に洗い、ざるに上げておく。普通の水加減にして炊きます。
② 鍋でサラダ油を熱し、一度火から下ろしてひき肉を入れ、再び戻して菜箸でよく混ぜると、上手にほぐれます。またニンジンはみじん切りにして入れます。
③ 肉がホロホロになったら、舞茸を細かくさき、砂糖・醤油・カレー粉と一緒を加え、混ぜながら汁気が無くなるまで炒りつけます。
④ 大きめのボウルに炊きあがったご飯と③を入れ、切るようにして混ぜ合わせれば完成。