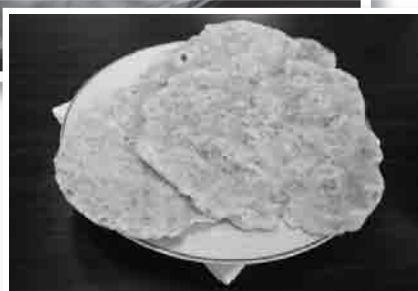
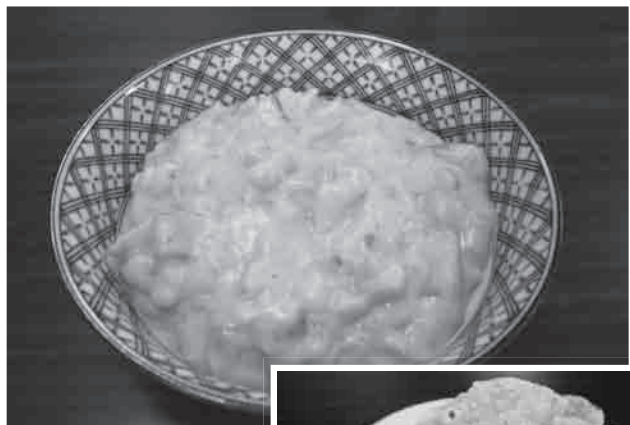


# 米粉のヘルシーカレー

生活ネットワーク西置賜



## 作り方

### 〈カレーを作る〉

- ① 鍋に米粉、豆乳、砕いた固形コンソメを入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ② 玉ねぎとにんにくはみじん切り、アスパラとベーコンは一口大に切る。
- ③ とうもろこしは生のまま実を取っておく。
- ④ にんじんはさいの目に切り、塩ゆでする。
- ⑤ フライパンにバターを入れ、にんにくを入れて香りを出し、玉ねぎを加えて十分炒める。玉ねぎが透き通ってきたらベーコン、にんじん、アスパラ、とうもろこし、カレー粉を加えて炒める。
- ⑥ ①をゆっくり木べらでかき混ぜながら煮る。すぐとろみがつくが、しばらく温める感じをかき混ぜ続ける。
- ⑦ ⑥に⑤を加え、塩こしょうで味をととのえ、味をなじませる。

### 〈ナンを作る〉

- ⑧ ボウルに長いもをすりおろし、塩を加え混ぜる。
- ⑨ 干しえびをフードカッターで細かく砕く。ない場合は、すりこぎでよくする。
- ⑩ 米粉と⑧の長いも、⑨の干しえび、ベーキングパウダーを加えて混ぜてこね、ラップをかけて30分ほどねかせる。
- ⑪ 生地をねかせているうちに、らっきょうを薄い輪切りにし、⑩に混ぜ合わせ、10等分する。
- ⑫ 手の平にサラダ油を塗り、⑪を1個分ずつ取り形作りながら、フライパンまたはホットプレートで両面を焼く。(180℃で7～8分)

## 材料 / 5人分

### 〈カレー〉

米粉	40 g
豆乳	600 g
固形コンソメ	1 個
バター	30 g
食塩・こしょう	少々
カレー粉	大さじ 2
ベーコン	6 枚
にんにく	1 かけ
アスパラ	4 本
にんじん	1/2 本
とうもろこし	1 本
玉ねぎ	1 個

### 〈ナン〉 10 枚分

米粉	500 g
長いも	600 g
塩	2 g (指 2 本で 2 つまみ)
干しえび	40 g
ベーキングパウダー	5 g
サラダ油	適量
らっきょう甘酢漬	80 g

## 用具

鍋・包丁・まな板・ボウル・木べら・はかり・計量カップ・計量スプーン・フライパン・さいばし・泡立て器・フードカッター(すり鉢・すりこぎでも可)・たまじゃくし・ざる

## 参考

ナンに入れる干しえびがない場合は、アミなどでもおいしい。豆乳を手作りすれば経済的。米粉を多めに入れ、耐熱容器に入れてとろけるチーズを加えればグラタン風にもなる。