

準備時間

分

調理時間

分

分量

1  
人分



## 材料

ごはん	150g
鶏もも肉（皮なし）	60g
こんにゃく	50g
たまねぎ	30g
にんじん	20g
ゴーヤ	20g
えのき茸	20g
エリンギ	20g
トマト	20g
油	2g
にんにく	1g
塩	0.5g
こしょう	少々
コンソメ	1g
カレー粉	2g
カレーフレーク	10g
水	120cc

## 作り方

- 1.こんにゃくは一口大にちぎり、茹でて臭みをとる。
- 2.にんじん、トマトは乱切り、ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取って5mmくらいにスライス、玉ねぎもスライス、えのき茸は石づきを落として、長さ半分に、エリンギは4,5cmの長さにしてから、大きいものは4つ割、小さいものは2つ割にする。
- 3.鍋に油を入れ、火にかけ、にんにくを加え香りがたったら野菜とこんにゃくを入れて炒める。野菜に火が通ってきたら鶏肉を加えて軽く炒める。カレー粉を入れさらにひと炒めする。
4. 水、トマト、コンソメを加え、とろ火で20～30分煮込む。
- 5.火を止めて、カレーフレークを加え軽く混ぜ、再度火をつけて、とろみがつくまで、弱火で煮る。

## 栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



437  
カロリー

18 たんぱく質  
グラム

8.9 脂肪  
グラム

70.6 炭水化物  
グラム

1.8 塩分  
グラム