

# 上級：カレーご飯のクリームソースかけ



子供たちの好きなカレーご飯に、具沢山クリームソースをかけて  
より一層おいしさランクUP!

<4人分>

鶏もも肉 (小さめ)	80 g
白米	2 合
酒	大さじ 1
水	2 カップ
サラダ油	大さじ 1
カレー粉	小さじ 4/5
玉ねぎ (せん切り)	中 1 個
塩	小さじ 1/2
人参 (せん切り)	1/3 本
チキンスープ	小さじ 1
ピーマン (せん切り)	2 個
ホワイトソース	
小麦粉	20 g
しめじ	1/2 房
バター	20 g
コーン	大さじ 3
牛乳	300 cc
チキンスープ	小さじ 1
塩	小さじ 1/2
水	200 cc
塩	小さじ 1

## ★子どものお手伝いポイント

低学年 野菜を洗ったりカレーご飯を炊いてみましょう!

中学年 野菜のせん切りに挑戦してみましょう!

高学年 ホワイトソース作りに挑戦してみましょう!

## 作り方



①材料を用意する。  
\*材料を確認しましょう。



②最初にカレーご飯を炊く。洗った米に水とAを入れ、よくかき混ぜる。



③次にホワイトソースを作る。バターを弱火で完全に溶かし、小麦粉を加えて練り上げる。



④よく練ったら弱火で牛乳を少しずつ加えて好みの固さにし、最後に塩を加えて味を調える。



⑤熱したフライパンに、油、鶏肉、酒を入れ中火～強火で炒める。



⑥肉の色が変わってきたら玉ねぎ、人参、塩 1/2 を加えて炒める。



⑦玉ねぎがしんなりしたらしめじ、コーン、ピーマンを混ぜ合わせ水とチキンスープを加え煮込む。



⑧具材に火が通ったら、ホワイトソースと残りの塩を入れ、とろみを調整し完成。