

鶏むね肉の柔らかか梅プルーン和え

<材料>

鶏むね肉	・ ・ ・ ・ 250g	酒	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ3
梅プルーン	・ ・ ・ 大さじ2	塩・コショウ	・ ・ ・ 1本
葉物野菜	・ ・ ・ ・ お好みの量	醤油	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ 2杯
青ネギ	・ ・ ・ ・ ・ 適宜		



<作り方>

- ①プロテインそぼろを作る。
 - ②カレーを鍋に出し、①とホールトマトを入れてかき混ぜながら2～3分煮込み、水分を飛ばす。
 - ③グラタン皿にご飯を敷き詰め②をかける。チーズ・ナスの順でのせる。
 - ④オーブントースターで7～10分焼く。
- 《ポイント》・カレーは水気を飛ばすとドライカレーに近づきます。
・チーズが焼けすぎる場合は途中でアルミホイルをかけてください。

