



第56回

カリフラワーとブロッコリーのチキンカレー



人が集まることの多いこの時期。本格的なカレーで、普段と違う空間を演出してみませんか?

今月のパワーフード
カリフラワー



材料(5人分)

- カリフラワー:100g
- ブロッコリー:100g
- タマネギ:2個
- ニンニク:50g
- ショウガ:50g
- 鶏肉:500g
- トマト:200g
- ガラムマサラ:小さじ2
- 水:100ml
- サラダ油:50g
- 【スパイス】
- クローブ
- グリーンカルダモン } 各小さじ1
- ブラックカルダモン }
- パプリカ
- シナモン } 各小さじ2
- カスリメティ }
- クミン } 各小さじ3
- コリアンダー }
- ローリエ:5枚



作り方【調理時間:30分程度】

- ① ニンニクはみじん切り、ショウガは千切りにする。
 - ② タマネギは大きめのみじん切り、トマトはくし切り、鶏肉は一口大の角切りにする。
 - ③ カリフラワーとブロッコリーはやわらかくなるまでゆでる。
 - ④ サラダ油を熱し、①を入れて中火で2分炒める。
 - ⑤ ④に②のタマネギを入れ中火で10分炒める。
- POINT タマネギは茶色になるまでよく炒めましょう。味の深みが増し、よりおいしくなります。
- ⑥ ⑤にガラムマサラ以外のスパイスを入れ、焦げないように様子を見ながら中火で10分炒める。 ※スパイスが飛び散りやすいので、ふたをするのがお勧めです
 - ⑦ ⑥に鶏肉を入れ、10分炒める。
 - ⑧ ⑦にトマトと水を入れ、沸騰したら弱火で5分煮る。
 - ⑨ ⑧にガラムマサラを入れて混ぜ、ふたをして2分煮る。
 - ⑩ 最後に、カリフラワーとブロッコリーをのせて完成。



レシピ提供者
クマールレストラン オーナー
ビネイ・クマールさん

~今の仕事に就いたきっかけは?~

日本の皆さんに、本場のカレーの味を知ってもらい、心も体も健康になってほしいという思いからこの仕事をしています。これからもカレーを通してインドと日本の架け橋役になりたいです。



友達みんなでチキンカレーパーティーをした思い出の味です。本場インドのカレー作りにぜひ挑戦してみてください!

会計別歳入歳出予算の執行状況

会計別	歳入予算額	収入済額	収入率	歳出予算額	支出済額	支出率
一般会計	4,037億円	1,855億円	46.0%	4,037億円	1,441億円	35.7%
特別会計	2,294億円	915億円	39.9%	2,294億円	747億円	32.6%
企業会計	564億円	256億円	45.5%	727億円	272億円	37.4%
計	6,895億円	3,027億円	43.9%	7,058億円	2,460億円	34.9%

(金額は億円未満を端数調整しているため、計が合わない部分があります)

歳出予算については、執行段階においても経費を節減するための努力をしています。また、歳入予算についても、財源確保のため市税収納率の向上などに積極的に取り組んでいます。
※企業会計の歳出予算額、支出済額には減価償却費などの非現金支出を含みます

市民1人当たりの市税負担額

18万7,466円

市民1人当たりに使われたお金

31万3,337円

市の財産

土地(公園・道路など)

2,647万6,961㎡(前年2,681万9,673㎡)
市民1人当たり…33.72㎡

建物(市役所・区役所など)

287万5,702㎡(前年279万8,318㎡)
市民1人当たり…3.66㎡

今後も財産の適正な活用を図っていきます。

市の財産や予算執行状況など、2024(令和6)年9月30日現在の市の全会計の財政事情をお知らせします。

財政事情を公表します

財政課 ☎457・2271

