



## あの頃がなつかしいカレーシチュー



### 材料（6皿分）

|           |               |
|-----------|---------------|
| カレールウ<甘口> | 80g           |
| シチューの素    | 45g           |
| 鶏肉（もも）    | 250g          |
| 玉ねぎ       | 300g（中1・1/2個） |
| じゃがいも     | 230g（中1・1/2個） |
| にんじん      | 150g（中3/4個）   |
| サラダ油      | 大さじ1          |
| 水         | 800ml         |
| 牛乳        | 200ml         |

### 作り方

- 【1】 鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは一口大に切る。
- 【2】 厚手のなべにサラダ油を熱し【1】の鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを加え焦がさないように炒める。
- 【3】 水を加え、沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで弱火～中火で約15分煮込む。
- 【4】 いったん火を止め、カレールウを割り入れて溶かし、シチューの素も少しづつ入れて溶かす。
- 【5】 再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。
- 【6】 牛乳を加えて、さらに約5分煮込む。

### ワンポイント

カレールウやシチューの素は煮立った中に入れると溶けにくくなります。  
火を止め少し温度を低くすると、溶けやすくなります。

