

応援します



国際果実野菜年

2021



夏野菜のチキンカレー



材料 (4人分)

カレールウ (フレーク)	80 g
鶏肉	120 g
玉ねぎ	200 g (中1玉)
人参	50 g (小1本)
じゃがいも	100 g (大1/2個)
サラダ油	適量
水	500ml
パプリカ・茄子・アスパラ	適量

作り方

- 【1】厚手の鍋に油を熱し、一口大に切った鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいもをよく炒めます。
- 【2】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20分間煮込みます。
- 【3】具材が柔らかくなったら、いったん火を止め、カレールウを入れて溶かし、とろみがつくまで再び弱火で煮込みます。
- 【4】フライパンに多めの油を熱し、パプリカ・茄子・アスパラを軽く揚げ焼きし、盛り付けたカレーの添えます。

POINT!

じゃがいもの煮崩れが気になる方は、別茹でて最後に加えてください。

