

応援します



国際果実野菜年

2021



チキンで彩りキーマカレー

材料（2人分）



材量名	数量
カレールウ	40g
たまねぎ	1/4個
鶏挽肉	150g
水	200ml
赤パプリカ	1/4個
黄パプリカ	1/4個
ブロッコリー	4房
オリーブ油	小さじ1
塩	少々
※お好みで	
トマト（くし切り）	1/4個
ゆで卵	1個

作り方

- 【1】 たまねぎは、1cm角に切ります。
- 【2】 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎ、鶏挽肉を炒め、水を加えて煮立て、アクを除き、いったん火を止めます。
- 【3】 ルウを溶かし、弱火で2分煮込みます。
- 【4】 赤パプリカ、黄パプリカは1cm角に切り、ブロッコリーは小房に分け塩をふり、ラップをして600Wの電子レンジで2分加熱します。
- 【5】 ボウルにご飯を入れ、中央にキーマ、周りに④の野菜を盛ります。
※お好みでトマトのくし切りとゆで卵を添えます。



オシャレピクニック

