



キラキラ星のカレー



材料 (5人分)

材料名	数量
鶏もも肉	300g
玉ねぎ	1個
ピーマン	2個
パプリカ (赤・黄)	各1/2個
にんじん	1本
サラダ油	大さじ1
水	600ml
牛乳	100ml
カレールウ (甘口)	90g
白飯	適量
パセリ (乾燥)	適量

作り方

- 【1】 鶏肉は食べやすい大きさにひと口大に切ります。
玉ねぎは皮をむき、みじん切りにします。
ピーマン、パプリカ、皮をむいたにんじりは型で抜いて星型にします。
- 【2】 厚手の鍋にサラダ油を入れて火にかけ、玉ねぎがしんなりするまで炒めます。
続いて鶏肉を炒め、さらににんじん加えて炒めます。
- 【3】 【2】 に計った水を加え、強火で沸騰させます。
沸騰したらアクをとり、鍋のふたを少し開けて、弱火-中火で煮込みます
(沸騰後約10-15分間)。
- 【4】 【3】 にピーマンとパプリカを加え、ひと煮立ちさせます。
- 【5】 いったん火をとめてルウを割り入れ、よく溶かします。
- 【6】 ルウが溶けたら、再び火をつけ、時々かき混ぜながら、弱火でとろみがつくまで約5分間煮込みます。仕上げに牛乳を加えてかき混ぜ、白飯にとともに器に盛ります。
白飯にパセリを振り、香りと彩りを添えます。

1月22日は
カレーの日
HAPPY CURRY DAY!

牛乳で
スマイル
プロジェクト

#牛乳料理部