



鶏肉とブロッコリーの元気なカレー



材料（6皿分）

カレールウ<甘口>230g	115g（1/2箱）
鶏肉（もも）	250g
玉ねぎ	中2個（400g）
じゃがいも	中1・1/2個（230g）
にんじん	中1/2本（100g）
ブロッコリー	1/2個（125g）
ゆで卵	3個
サラダ油	大さじ1
水	850ml

作り方（約40分）

- ① 鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。ゆでたまごは半分に切る。
- ② 厚手の鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを炒める。
- ③ 水を加え、沸騰したらあくを取り、具材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、ルウを割り入れて溶かす。再び弱火で時々かき混ぜながら、とろみがつくまで約10分煮込み、①のブロッコリーを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 皿にごはんを盛り、カレーをかけ、①のゆでたまごをのせる。

ワンポイント

- ・ブロッコリーはゆで過ぎずに、最後に加えることで食感や色がよく仕上がります。

