



鶏肉のカレー風味ほっこり肉じゃが



材料（1人分）

カレールウ<中辛>	10g
鶏もも肉（一口大）	70g
しょうゆ	5g
じゃがいも（乱切り）	120g
人参（乱切り）	50g
玉ねぎ（くし切り）	50g
グリーンピース	10g
しょうが（千切り）	5g
すき焼きたれ	20g
水	100g
サラダ油	10g

作り方

- 【1】 鶏もも肉は、しょうゆをまぶして下味をつけておく。
- 【2】 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を加えて炒め、肉の色が変わったら、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを加えてさらに炒め合わせる。
- 【3】 すき焼きたれと、水を加えて具材が柔らかくなるまで約15分煮込む。
- 【4】 いったん火を止め、カレーフレークを鍋に加えて良く混ぜ合わせ再び火にかけ、とろみをつけグリーンピースを加えて、ひと煮立ちさせる。
- 【5】 器に盛り、しょうがを添えてできあがり。

定番和食メニューをカレー風味にアレンジ！

