



国際果実野菜年
2021



骨つきチキンと野菜のスープカレー



材料（1人分）

材料名	数量
スープカレーの素	60g
鶏骨付きもも肉（または鶏手羽元）	1本（300g）
にんじん	中1/3本(35g)
じゃがいも	1個(150g)
ゆで卵	1/2個
ピーマン	1/2個(15g)
かぼちゃ	2枚(40g)
なす	1/2本(40g)
トマト	1/6個(25g)
揚げ油	適宜
水	600ml
ガラムマサラ	小さじ1

作り方

- 【1】 鶏肉は骨に沿って軽く切り込みを入れる。
- 【2】 鍋に水を入れて沸騰させ、鶏肉を入れ、弱火で15分ほど煮る。
- 【3】 【2】 にじゃがいも、輪切りにしたにんじんを入れて弱火～中火で約20分煮る。
- 【4】 1cm幅に切ったピーマン、かぼちゃ、なすを油で揚げておく。
- 【5】 ③のいったん火を止め、「スープカレーの素」を加えて溶かす。
- 【6】 器にガラムマサラ入れ、【5】のスープカレーを注ぐ。
- 【7】 【4】の野菜とトマト、ゆで卵を盛りつける。

