



野菜たっぷりカレー



材料 (1人分)

材料名	数量
鶏むね肉	60g
玉ねぎ	1/4個 (50g)
にんじん	20g
ピーマン	1/2個
じゃがいも	小1/2個 (40-50g)
トマト	1/4個 (50g)
サラダ油	大さじ1
おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/4
【A】	
カレー粉	大さじ1/2
薄力粉	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2
水	200ml
塩	小さじ1/2
ブラックペッパー (パウダー)	少々
白飯	適量

作り方

- 【1】 鶏肉は小さめのそぎ切りにします。ピーマンは細切りに、じゃがいもは5mm-1cm厚さに切ります。その他の材料は全て薄切りにします。
- 【2】 小鍋に大さじ1のサラダ油を熱し、鶏肉を入れて白っぽくなるまで炒めます。しょうが、にんにくを加えて炒めたら、トマト以外の野菜を加えて炒め、一度取り出します。
- 【3】 続けて、火を止めたままの【2】の鍋に【A】を入れて混ぜます。よく混ぜたら弱火にかけ、香りが出るまで炒めます。水を少しずつ混ぜながら加え、沸いたら取り出しておいた【2】、塩、ブラックペッパーを加えて野菜が柔らかくなるまで煮込みます。
- 【4】 トマトを加え、軽く煮たら白飯とともに盛り付けます。

