

Let's cooking!

～おうちごはんを楽しもう～

【インド風チキンカレー】

(材料5人分)



- 鶏もも肉 . . . 1枚
- ★塩 . . . 小さじ 1/3
- ★カレーパウダー . . . 小さじ1
- ★ガラムマサラ . . . 小さじ1
- ★酒 . . . 大さじ2
- じゃがいも . . . 中3個
- たまねぎ . . . 中2個
- にんじん . . . 中 1/2 本
- トマト . . . 中 1 個
- にんにく・生姜 . . . 少々
(すりおろし)
- サラダ油 . . . 大さじ1
- 鶏ガラスープ . . . 小さじ1
(顆粒タイプ)
- コンソメ . . . 小さじ1
- お好みのカレールウ . . . 150g 程度

爪が伸びていないか、時計などは外したかを確認し、**しっかりと手洗い**をしてから作業を始めましょう!



(作り方)

- ① 鶏もも肉は 2 cm角に切り、ポリ袋に入れ★の調味料を揉み込んでおく。
- ② じゃがいもとトマトは 1.5 cmの角切り、たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切りにする。



- ③ 鍋にサラダ油を熱してにんにく、生姜を炒め、①の鶏肉を加えてよく炒める。
- ④ ③にたまねぎを加えてよく炒め、じゃがいもとにんじんを加え、じゃがいもの表面が透き通るまで炒める。
- ⑤ ④に水を 1,200 cc加え、アクを取りながら煮る。
- ⑥ トマトと鶏ガラスープ、コンソメを加え、さらに煮る。
- ⑦ 具材に火が通ったら、ご家庭で使用されているお好みのカレールウを加えて煮込み、仕上げる。

使用するルウによって仕上がりのとろみが変わるため、様子を見ながらルウを加える

