

チキンカレー

《材料（4人分）》

鶏もも肉	150g	
じゃが芋	2個	
にんじん	1/2本	
玉ねぎ	中2玉	
にんにく	ひとかけ	
しょうが	ひとかけ	
油	小さじ1	
カレー粉	小さじ1	
A	ウスターソース	小さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	カレールウ甘口	大さじ2
	カレールウ辛口	大さじ2
	チキンブイヨン	小さじ1
	(なければコンソメなど)	
水	2カップ	

～ワンポイント～

給食の人気メニューであるチキンカレーポイントは、鶏もも肉がくずれやすいので、下味をつけてから取り出しておくことです。②の鍋は洗わずに、そのまま使用することで、鶏もも肉のうま味をのがさず、すべて味わうことができます。

給食のメニューを家庭用にアレンジしています。調味料などは加減して作ってください。



《作り方》

- ① 鶏もも肉、じゃが芋は、一口大に切る。
にんじんは、5mm位の厚さでいちょう切りにする。
玉ねぎは、繊維に沿って薄切りにする。
にんにく、しょうがは、みじん切りにする。
- ② 鍋に油を敷き、にんにく、しょうが、カレー粉を炒めて香りを出す。
鶏もも肉を加え、火が通ったら一度出しておく
- ③ ②に玉ねぎを加え、じっくり炒めたら、水2カップを入れ、にんじん、じゃが芋を加え、煮立ったらあくをすくいとる。
- ④ 約15分煮込み、一度火を止め、Aを加える。
②の鶏もも肉を加え、もう一度煮込んだら出来上がり。