



だいとう
キラキラ大東 

チキン カレー

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・鶏もも肉…180g
- ・にんにく…1かけ
- ・しょうが…1かけ
- ・にんじん…1本
- ・じゃがいも…中サイズ2個
- ・セロリ…3分の1本
- ・たまねぎ…1個
- ・ひよこ豆(水煮)…30g
- ・油…小さじ1
- ・水…2カップ
- ・ブイヨン…1キューブ
- ・市販のカレールウ…50g
- ・カットトマト(水煮)
…大さじ2
- ・ウスターソース…大さじ1
- ・りんご(すりおろし)
…大さじ2
- ・塩…小さじ1
- ・ピザ用チーズ…12g

つく かた
【作り方】

- ① にんにく、しょうが、セロリはみじん切り、じゃがいもとにんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② 油を熱し、にんにく、しょうが、セロリを炒め、カレー粉とこしょう少々で下味をしたとり肉を加え、たまねぎ、にんじんも炒める。
- ③ 水、ブイヨンを加えて煮立て、カットトマト、じゃがいも、すりおろしたりんご、調味料、ひよこ豆を入れて煮る。
- ④ 野菜が煮えたら、チーズ、カレールウを加えてよく煮込んで完成。

えいようか ぶん
栄養価(ひとり分)

エネルギー：227キロカロリー
たんぱく質：12.8グラム
脂肪：7.1グラム
塩分：1.6グラム