

ゴロゴロ野菜のカレーライス レシピ・作り方

簡単にできます！



<料理レシピ (材料：4人分) >

| | | | |
|-------|-------------|---------|-----------|
| ○鶏もも肉 | 400g (2枚) | ○れんこん | 100g (1節) |
| ○なす | 150g (1本) | ○トマト | 300g (2個) |
| ○たまねぎ | 100g (1/2個) | ○にんにく | 1片 |
| ○カレー粉 | 大さじ2 | ○牛乳 | 100ml |
| ○水 | 100ml | ○カレールウ | 2個 |
| ○油 | 大さじ2 | ○塩、こしょう | 少々 |
| ○ごはん | 4膳 | | |

<作り方>



① 材料を用意する。



② 鶏肉は一口大に切って塩・こしょうを少々振る。



③ れんこん、なすは噛みごたえを出すため5mmの輪切り、トマトはくし型、にんにく、たまねぎはみじん切りにする。



④ れんこん、なすにカレー粉をまぶす。



⑤ フライパンにオリーブオイルを入れ、②の鶏肉、④のれんこんとなすをそれぞれ両面焼く。焼き目が付いたらお皿に取り出しておく。



⑥ ⑤のフライパンに、にんにく・たまねぎを加えて炒める。



⑦ 焦げ目が付いてきたら、トマトと⑤の鶏肉・れんこん・なすを加えて中火で10分くらい炒め煮にする。



⑧ ⑦が煮えたら、水と牛乳を加えてひと煮立ちする。

⑨ ひと煮立ちしたら、カレールウを入れて、弱火で煮溶かす。



⑩ ごはんに⑨を添えて出来上がり。