

ゴロゴロ野菜のカレーライス レシピ・作り方

とっても簡単にできます！



<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。



⑧ ごはんに⑨を添えて出来上がり。