

- ① 鶏肉は大きいものは半分に切る。フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて全体の色が変わるまで炒める。

ポイント あとで煮込むので、ここで鶏肉に火が通っていなくてもよいです。



- ② 人参を入れて1~2分程炒め、しめじ、玉ねぎを加えて1~2分程炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくい具材から、順に炒めていきましょう。



- ③ キャベツ、ほうれん草の順に加え、しんなりする程度に炒め合わせる。

ポイント ほうれん草はすぐに火が通るので、最後に加えて炒めましょう。



- ④ 具材にほぼ火が通れば、タレと水80cc、マーガリンを加えて、かるく混ぜながら3~4分程煮込む。

ポイント 中火~弱めの中火で、全体をかるく混ぜながら煮込みましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	120g	しめじ	50g
ほうれん草	80g	人参	30g
キャベツ	80g	バター配合マーガリン	1個
玉ねぎ	60g	タレ(スパイスカレーソース)	1袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1	水	80cc
---	------	---	------

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

カレールウ(市販) 20g(約1かけ分)	カレー粉	小さじ1/4	
湯	大さじ1・1/2	顆粒コンソメ	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1	おろしにんにく	小さじ1/4

※バター配合マーガリン…小さじ2(8g)をご用意ください。

作り方

- カレールウは細かく刻んで容器に入れ、湯を加えてよく混ぜ溶かし、その他の調味料も加えてよく混ぜ合わせる。
- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は5mm幅の半月切りにする。キャベツは4cm角程度に切り、ほうれん草は4cm長さのざく切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

- ・カレールウは〈中辛〉がおすすめですが、お好みに合わせて甘口、辛口をご使用ください。
- ・仕上げに味をみて、お好みで塩、こしょうでととのえましょう。