

レシピ カレー鍋^{なべ}

(材料)

1人分

鶏もも肉	24 g	}	にんにく	0.6 g
ごぼう	12 g		白ワイン	1.2 g
にんじん	24 g		自然だし	2.4 g
だいこん	60 g		コンソメ	1.2 g
たまねぎ	36 g		しょうゆ	2.4 g
えのきたけ	6 g		塩	0.7 g
ぶなしめじ	6 g		カレールウ	6 g
ほうれんそう	12 g		こしょう	少々
水	160 g		サラダ油	

(作り方)

1. 油を引き、鶏もも肉にワインとすりおろしたにんにくを加えて炒める。
 2. 1にさがきにしたごぼう・いちょう切りにした人参・大根入れ、だし汁を加えて煮る。(だしは自然だしと水でとる。)
 3. 煮えてきたら、くし切りした玉ねぎ、ほぐしたえのきだけ・しめじを加えあくを取る。
 4. 3にコンソメ・しょうゆ・塩・こしょう・カレールウを加えて煮る。
 5. 最後にほうれん草を2cmぐらいに切ったものを加えて出来上がり。
- だしは家庭で使用しているものでOK 濃いめのだしを使うとおいしい