



夏野菜カレー



材料	2人分	切り方	作 り 方
ご飯	400g		① 具材を指定の大きさに切る。 ② 鍋に油を入れ、加熱する。油が温まったら、おろししょうが・おろしにんにくを軽く炒め、人参・玉ねぎ・セロリ・カレー粉を加えて、あめ色になるまで炒める。 ③ 鶏肉を加え、肉の色が変わるまで炒める。 ④ 水・牛乳を加え、中火にして15分ほど煮込む。 ⑤ カレールウ・トマトピューレ・ウスターソースを加えて煮込む。 ⑥ 揚げ油を熱し、170℃程度に温まったら、トッピングの具材を素揚げにする。 ⑦ 皿にご飯・カレールウを盛り付け、上に素揚げにした具材をトッピングしたら完成。
鶏肉	120g	一口大	
油	小1/2		
おろしにんにく	小1/2		
おろし生姜	小1/2		
人参	20g	みじん切り	
玉ねぎ	60g	みじん切り	
セロリ	10g	みじん切り	
水	200ml		
牛乳	20ml		
カレールウ(甘口)	20g		
カレールウ(中辛)	20g		
トマトピューレ	大1		
ウスターソース	小1/2		
カレー粉	お好み		
～トッピング～			
赤パプリカ	1/2個	一口大	
黄パプリカ	1/2個	一口大	
ヤングコーン	2本	斜め1/2	
ズッキーニ	1/4本	輪切り	
揚げ油	適量		

POINT!!

- ・トマトピューレ、ウスターソースは味を見ながら自分好みに調節すると良いです。
- ・カレー粉を加えるとコクや辛味が増し、本格的なカレーを作ることができます。
- ・カレールウはお好みで量や辛さを調節してください。
- ・トッピングは炒めても良いです。



是非お試しください