

# かんたんチキンカレー



## 🍴 材料 (4皿分)

- ・鶏むね肉とりにく . . . . . 250gグラム
- ・玉ねぎたまねぎ . . . . . 2コ
- ・じゃがいも . . . . . 2コ
- ・にんじん . . . . . 1本ほん
- ・にんにく . . . . . 1片かけ
- ・サラダ油あぶら . . . . . 大さじ2おお
- ・トマト缶かん . . . . . 1/3缶
- ・水みず . . . . . 400cc
- ・ローリエ (あれば) . . . . . 1枚まい
- ・カレールー . . . . . 1/2箱はこ
- ・お好みの隠し味このかくあじ . . . . . 適量てきりょう

※隠し味にはケチャップやウスターソース、コーヒーやミルク、ガラムマサラなどの香辛料こうしんりょう、はちみつなどなど様々なものがあるので、好みのものを使って自分好みの味あじに整えよう！もちろん隠し味は無しでも大丈夫だよ。

## 🍴 使う道具

鍋なべ・木べらきべら・まな板いた・包丁ほうちょう・ボウル・おたま・ピーラーさいばし・菜箸

計量カップけいりょう・計量スプーンけいりょう・クッキングスケール

## 🍴 作り方

- ① ジャガイモの皮をむいて芽を取り、一口大に切り耐熱容器に入れて、電子レンジ  
500Wで3分加熱する

### ポイント

ジャガイモに大きじ1くらいの水を回しかけてから、  
ラップはふんわりとかけるようにして加熱しよう！



- ② にんじんの皮をむいて、一口大に乱切りにする。電子レンジ500Wで2分  
加熱する

### ポイント

①と同じようにふんわりとラップをかけて加熱しよう！



- ③ 玉ねぎを粗みじん切りに、にんにくをみじん切りにする
- ④ 鶏むね肉を一口大に切る
- ⑤ 鍋にサラダ油を敷き、弱火でにんにくを炒め、いい香りがしてきたら鶏むね肉  
を加えてさらに炒める
- ⑥ 鶏むね肉の色が変わってきたら玉ねぎを加え、しんなりするまでよく炒める
- ⑦ にんじん・ジャガイモを加えてさらに炒める
- ⑧ トマト缶・水・ローリエを加え、蓋をして弱火～中火で20～30分コトコト  
煮込む
- ⑨ 弱火にしてカレールーとお好みの隠し味を加えてできあがり☆