

鶏肉のカレー粉炒め

材料

鶏もも肉 300g 塩小さじ 1/2
カレー粉小さじ1 片栗粉大さじ1

じゃが芋 500g キャベツ 250g
にんにく(チューブ)3cm 油大さじ1~2
塩(仕上げ用)小さじ 1/2(味をみて加減して下さい)
カレー粉(仕上げ用)小さじ1~2



作り方

-  1 材料をそろえる
-  2 キャベツは千切りにして、皿に入れてふんわりラップする
-  3 2のキャベツをレンジで 500W3~4 分加熱する
-  4 ジャガイモを 3mm の厚さに切り、10分水につけ、水気を切っておく
-  5 フライパンを加熱し、油をひき、4のじゃが芋とにんにくを炒めて、火が通ったら皿にとる

6



鶏もも肉を一口大に切り、塩・カレー粉をまぶす

7



片栗粉を加えて混ぜる

8



5のフライパンを加熱し、油をひき、7の鶏もも肉の皮を下にして焼く。裏返して両面焼く。

9



3のキャベツを加え

10



5のじゃが芋を加える

11



味を見て、加減しながら仕上げ用の塩・カレー粉を加え、

12



出来上がり！