

懐かしい味・和風カレーライス

材料 (一鍋分)

鶏ひき肉 250g
塩、胡椒各適宜 生姜 1片
ニンニク 1片 サラダ油大さじ1
ほんだし 小さじ1 みりん 小さじ1
牛乳 1カップ
じゃがいも中 2個 玉ねぎ中 1個
人参中 1本
市販のカレールー(2種類)各半量

★フライドチキンは材料に入っていない



作り方

- 1 野菜、肉を一口大に切っておく。肉には塩、胡椒をしておく。
- 2 深めの鍋にサラダ油を入れて生姜、ニンニクを炒めて香りを出し、お肉を入れしばらく炒め野菜も入れて炒める。
- 3 そこに適量の水を入れてほんだし、みりんを入れて野菜に火が通るまで煮る。途中アクが出たら取る。
- 4 野菜が柔らかくなったら市販のカレールーを入れて弱火でかき混ぜながら少し煮込み仕上げに牛乳入れて出来上がり。

コツ・ポイント

カレールーは2種類入れること。因みに私はジャワカレーの中辛とゴールデンカレーの中辛を半分ずつ入れて作りました。お肉はお好みの物をどうぞ。