

野菜の水分だけで出来る

無水カレー



調理時間 約 30分

材料 2~3人分

鶏もも肉 100g (食べやすい大きさに切る)
たまねぎ 大1/2個 (2cmの角切り)
にんじん 中1/2本 (5mm厚のいちよう切り)
じゃがいも 小1個 (1.5cmの角切り)
しめじ 1/2パック (小房に分ける)
トマト 2個 (2cmの角切り)
しょうが (チューブ) 5g
にんにく (チューブ) 5g
油 大さじ1

カレールウ 50g (2かけ・1/4箱)

A [ウスターソース 大さじ1
赤ワイン 大さじ1

作り方

1. 鶏肉をAと合わせておきます。
2. 鍋に油、しょうが、にんにく、トマトを入れてよく混ぜ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しめじを重ねるように入れます。その上に細かく刻んだカレールウ、最後に1を入れ、鍋の蓋をします。
3. 蒸気が出るまで中火で加熱後、弱火に変え、20分加熱。
4. 鍋の蓋を開けて全体によく混ぜます。