

チキンカレー



<材料（4人分）>

鶏肉（一口大）	120g	カレー粉	少々
にんにく	少々	塩	少々
しょうが	少々	こしょう	少々
じゃがいも	200g	カレールウ	60g
玉ねぎ	200g	濃口しょうゆ	小さじ1/3
にんじん	60g	油	少々

<作り方>

- ① じゃがいもは2cm角切り、玉ねぎはくし切り、にんじんは5mmちょう切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② なべに油をひき、にんにく、しょうがを香り良く炒める。
- ③ 鶏肉、カレー粉、塩、こしょうを加えて炒め、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加えてさらに炒める。
- ④ 水をひたひたになるくらいまで加え、煮る。
- ⑤ 材料がやわらかくなったら、カレールウ、濃口しょうゆを加えて味を整える。

カレーは給食の人気メニューです。豚肉、牛肉、ひき肉、豆類、シーフード、季節の野菜など、さまざまな材料で楽しめます。

カレー粉を加えて炒めることで、甘口のルウを使用しても、スパイシーなカレーに仕上がります。