

チキンカレー

材料(4人分)

鶏肉(唐揚げ用の半分ぐらいの大きさ)…120g
そのまま大豆(大豆水煮)……………40g
じゃがいも……………中1・1/2個
玉ねぎ……………中1個
にんじん……………小1本
にんにく……………小さじ1/3
しょうが……………小さじ1/3

キャノーラ油…大さじ1 カレー粉…小さじ1/2
上新粉(米粉)…大さじ2 食塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々 砂糖……………小さじ1/2
トマトケチャップ…小さじ2 濃口しょうゆ…小さじ1・1/2
ウスターソース…小さじ1強 赤ワイン……………小さじ1
すりおろしりんご…1/8個 鶏がらスープの素…大さじ1
水……………500cc



作り方

- ① にんじんは、いちょう切り。玉ねぎ、じゃがいもは乱切りにする。
- ② しょうが、にんにくはすりおろす。(チューブでも良い)
- ③ 鍋にキャノーラ油を入れ弱火でにんにく、しょうがを炒め(火が強いと焦げやすい)鶏肉を入れ塩、こしょうをして火を少し強めて炒める。肉の表面が白くなってきたら玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れて炒める。全体が混ざって少し火が通ったら水を入れて煮る。
- ④ 沸騰してきたらアクを取り、鶏がらスープの素を入れる。
- ⑤ ひと煮立ちしたらカレー粉、すりおろしりんご、赤ワイン砂糖を入れじゃがいもが軟らかくなるまで煮る。
- ⑥ トマトケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆを入れ混ぜる。
- ⑦ 火を止め水で溶いた上新粉(米粉)を入れ、火をつけて混ぜながらとろみをつける。

※赤ワインは調理用でなく飲用を使用しても良いですし無くても大丈夫です。

