

おいしく お勉強!



あじのも中長

やさしい



ランチ
レシピ編

基本のチキンカレー

基本のチキンカレー 1

みんな  好きチキンカレー♪

コンソメを ^{くわ}加えて

おいしさアップ☆



基本のチキンカレー 2

ざいりょう にんぶん 材料(4人分)

とり にく グラム
鶏もも肉……………300g

じゃがいも……………2個

にんじん……………1 

(A)たまねぎのみじん切り……………2個分

(A)にんにくのみじん切り……………1片分

ブロッコリー……………1/2個

カレールウ はんひん グラム
販売……………80g

みず ……………3・1/2カップ

あじもと こけい こ
「味の素KKコンソメ」固形タイプ……………1個

「AJINOMOTO サラダ油」……………大さじ2

あたた はん グラム
かいご飯……………800g

パセリのみじん切り……………大さじ2

プリーツレタス……………適量

ミニトマト……………8個

あじもと こけい こ かりゅう こ はい
*「味の素KKコンソメ」固形1個は、顆粒で小さじ2杯です。

基本のチキンカレー 3

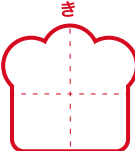
作り方^{かた}

(1) 鶏肉^{とりにく}、じゃがいも、にんじんは

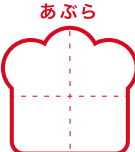
ひと口大^{くちだい}に  る。

ブロッコリーは小房^{こぶさわ}に分け、

 ゆでする。ミニトマトは

半分^{はんぶん}に  る。

基本のチキンカレー 4

(2) 鍋^{なべ}に  を熱^{ねつ}し、

(A)をじっくりと炒^{いた}め、(1)の

鶏^{とり}  ・じゃがいも・にんじん

を^{くわ}加えて炒^{いた}める。



基本の子キンカレー 5

(3) 分量の水、「コンソメ」を加え、

沸騰したら  火にし、

野菜に  が通ったら

カレールウを割り入れて煮込む。

(1)のブロッコリーを加える。

基本の子キンカレー 6

(4)  かいご飯にパセリを

混ぜ合わせ、器に1人 

ずつ型抜きをし、(3)のカレー

を盛る。プリーツレタス・(1)の

ミニトマトを添える。

答えは、AJINOMOTO Parkへ ▶

