

おいしく お勉強!



あじのも中長

むずかしい



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

みんな大^{だい}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
もも肉……………300g

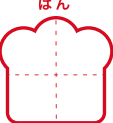
じゃがいも……………2個

にんじん……………1本

(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

カレーウ・市 ひん グラム
品……………80g

みず
水……………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
温かいご飯……………800g

パセリのみじん切り……………大さじ2

プリーツレタス……………りょう
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

(1)  ^{とり}肉、じゃがいも、

^{くち だい き}にんじんはひと口大に切る。

ブロッコリーは小  ^{ふさ}に分け、

^{した}下ゆです。ミニトマトは

^{はん ぶん き}半分に切る。

基本のチキンカレー 4

(2) ^{なべ あぶら}鍋に油を  ^{ねっ}し、

(A)をじっくりと炒め、(1)の

 ^{とり}肉・じゃがいも・にんじん

^{くわ}を加えて炒める。

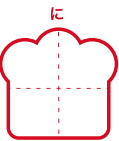


基本のチキンカレー 5

(3)分量の水、「コンソメ」を加え、

騰したら弱火にし、野菜に

火が通ったらカレールーを

割り入れて  込む。

(1)のブロッコリーを加える。

基本のチキンカレー 6

(4)温かいご飯にパセリを

 ぜ合わせ、器に1人分

ずつ型抜きをし、(3)のカレー

を  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▶

