

★チキンカレー

レンジで簡単

◆材料 (2人分)

- ・鶏肉 : 100g
- ・たまねぎ : 1/2個 (100g)
- ・じゃがいも : 1/2個 (75g)
- ・にんじん : 1/2本 (75g)
- ・カレールウ : 40g
- ・コンソメ : 1個 (5g)
- ・塩、こしょう : 少々
- ・水 : 1.5 カップ
- ・ケチャップ、ソース、しょうゆ : 各小さじ 1



◆作り方

- ①たまねぎ、じゃがいも、にんじんは 1.5 cm角に切る。
- ②耐熱ボウルに①、水を入れ、鶏肉を真ん中をあけてドーナツ状に加える。カレールウを小さく切り、水の中に押し込むように加える。
- ③端を少しあけてラップをかけ、電子レンジで 12分加熱する。取り出してひと混ぜし、ケチャップ、ソース、しょうゆで味を調整する。