

チキン

「レシピ名」

あっさり野菜とチキンのカレー



材料

・シュガーポークひき肉	50g	・玉ねぎ（みじん切り）	1個
・シュガーチキンむね肉	2枚	・人参（みじん切り）	
・生おろしにんにく	1袋	（すりおろし）	各1/3本
・チキンフイヨン	1袋	・茄子	1本
・グルメピュレ	25g	・万願寺唐辛子	3本
・カレーの素	1袋（120g）	・エリンギ	3個
・八穀ごはんの素	1袋	・水	850cc
・米油	大さじ1	・米	3合



作り方

- ① 鍋に米油大さじ1と生おろしにんにくを入れ弱火にかけ、香りがでたら玉ねぎ・人参のみじん切りを炒め、玉ねぎが透き通ったらポークひき肉50gを加え、サッと炒める
- ② ①に水850ccを加え温まったら、人参すりおろし・チキンフイヨン1袋・グルメピュレ25g・カレーの素を入れ、あくを取りながら煮込む
- ③ チキンむね肉は、皮の方に焼き色がつくように焼く
- ④ 茄子・万願寺唐辛子・エリンギなどの野菜は食べやすい大きさに切って、オープン皿に並べ、前もって皮に焼き色をつけたむね肉と一緒に焼く
- ⑤ むね肉は焼きあがってから、食べやすい大きさに切る
- ⑥ 八穀ごはんの素を入れて炊いたご飯に、素焼きした野菜とむね肉をのせ、カレーをかけてできあがり！

旬の野菜はオープンかグリルで素焼きにします

それぞれのお野菜の味がしっかりします

手早くできて、
じっくり煮込んだ味になるのは
グルメピュレを使うから・・・