

3STEP

お料理
レシピ

NO.264

スープカレー風

カスパイシ カレー鍋

調理時間
30分

カロリー
407kcal
(おひとり様3分)

◆材料(2人分)

鶏もも肉(ひとくち大に切り).....1枚

A	プレーンヨーグルト.....50g
	ケチャップ.....大さじ1
	カレー粉.....小さじ1
	塩.....小さじ1
	おろしにんにく.....小さじ1
おろし生姜.....小さじ1	

B	水.....3カップ
	固形コンソメ.....1個
	鷹の爪(小口切).....1玉本
カレー粉.....小さじ2	

お好みの野菜.....適量
(じゃがいも 玉ねぎ にんじん きのこと 小松菜 など)

◆作り方

1 ポリ袋に鶏肉とAの材料を入れてよくもみ込み、20分以上漬けておきます。

2 鍋にBを入れて沸騰させたら、**1**を漬け汁ごと加えます。再度沸騰したらアクを取ります。

3 **2**にお好みの野菜を加えて煮て、火が通ったら出来上がりです。

