

CHICKEN CLARRY

さらっとチキンカレー



材料/分量 2人分

鶏もも肉	1枚 (約350g)
にんにく	1/2片
たまねぎ	1個
にんじん	1/2本
じゃがいも	2個 (300g)

A	水	2カップ
	ウスターソース	大さじ1と1/2
	ケチャップ	大さじ1と1/2
	しょうゆ	大さじ1
	カレー粉	大さじ1~2

B	米粉(上新粉)	大さじ5
	水	大さじ3

ご飯 適宜

●●● 作り方 ●●●

- ① 鶏もも肉は、皮をつけたまま、約3cmの角切りにする。にんにくは、皮をむいてたたく。
- ② フライパンを温め、にんにくをいれる。
①の鶏肉の皮を下にしていれ、じっとおき、きつね色になるまで焼いて、裏も焼く。
- ③ 玉ねぎは、皮をむいて、いちょう切りにする。
- ④ にんじんは皮をむいて、小さめのいちょう切りにする。
- ⑤ じゃがいもは、皮をむき、玉ねぎと同じぐらいの大きさの角切りにする。
- ⑥ 鍋に、②の鶏肉をいれる。たまねぎ、にんじん、じゃがいもとAを加え
ふたをしてやわらかくなるまで煮る。
- ⑦ ⑥が十分にやわらかくなったらBの米粉(上新粉)を水で溶いて入れ、さっと煮てとろみをつける。
- ⑧ 器に盛ったご飯にかける。

Point

鶏肉を焼く時には、皮を下にして焼くと鶏脂が出ます。油を使わず脂をぬきます。