

✿トマトチキンカレー✿



～材料～ (作りやすい分量：5人分)

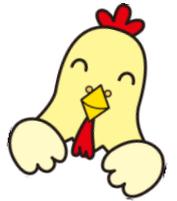
カットトマト缶	400 g (1缶)
なす	1本
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	2個
オクラ	4本

鶏むね肉	300 g (1枚)
オリーブ油	大さじ1
塩こしょう	適量
カレールー (甘口)	1/2箱
水	350cc～

～作り方～

1. 野菜をさいころくらいの大きさに切る (オクラは輪切りにしてレンジで1分加熱する)。
2. 鶏肉をひと口大に切り、塩こしょうで味付けし、10分くらいおいておく。
3. 熱したフライパンにオリーブ油をひき、強火で鶏肉を焼く。
表面の色が変わったら、野菜を入れ、さらに炒める。
4. 玉ねぎが透明になるまで加熱したら、トマト缶を入れ、水も入れる。
5. 鍋全体をかき混ぜてふたをし、中火で10分煮込む。
6. 火を止めてルーを入れ、余熱でルーを溶かす (ふたを閉めると溶けやすい)。
7. ルーが溶けたら、弱火でとろみが出るまで煮込む (様子を見て水が少ないようなら加える)。
8. ごはんとルーを皿に盛り付け、オクラをトッピングする。

✿ごろごろ野菜のチキンクリームシチュー✿



～材料～ (作りやすい分量：5人分)

じゃがいも	250 g	小麦粉	大さじ3強
玉ねぎ	250 g	牛乳	450cc
にんじん	120 g	水	300cc
かぼちゃ	220 g	固形コンソメ	3個
鶏もも肉	1.5枚	塩こしょう	少々

～作り方～

1. じゃがいも、にんじんは皮をむき、サイコロくらいの角切りにする。かぼちゃは皮を残したまま角切りにする。玉ねぎは皮をむき、くし切りにする。鶏肉はひと口大に切っておく。
2. 油をひいた鍋に、かぼちゃ以外の野菜すべてと鶏肉を入れ、塩こしょうをしてよく炒める。玉ねぎが透明になるまで炒めたら、火を止める。
3. 火を止めた鍋に、小麦粉をふり入れて具と混ぜ合わせる。
4. 全体に小麦粉がまざったら、かぼちゃ・牛乳・水・コンソメを入れて軽くまぜる。
5. もう一度火にかけ、とろみがつくまでまぜる。煮立ってきたらとろみがついたら、弱火にして煮込む。野菜がやわらかくなったら、塩こしょうで味をととのえる。