

夏の我が家の自慢レシピ

あぐれっしゅ日高中央



©torezou

料理名 我が家のゴロツとカレー

ニックネーム なんちゃってゴロツとカレー
※任意記入

材料(4人分)
人参 1本 鶏胸肉 1枚
じゃがいも 大4ヶ カレー(市販) 1箱
ピーマン 1ヶ 玉ねぎ 1ヶ

作り方(調理時間 50分)

1. 玉ねぎはみじん切りにして、油をひき、中火で炒める。
2. 人参、じゃがいも、ピーマン、食べやすい大きさにカットして、素揚げしておく。
3. 市販のカレーに合わせて、水を入れて、ルーを作っておきお鍋に、鶏胸肉を炒めた物を入れ、①で炒めた玉ねぎのみじん切りも入れて、煮こめる。
- ④煮こめたら、濃度を見て盛り付けて、完了です。

思い出・エピソード

夏といえば、キャンプや旅行、いろいろと、行事が重なります。体も疲れています。そんな時、誰かでも、手軽に作れて、元気が出る、カレーの1つです。

