



## 味噌チキンカレー(パンなど)

### 材料(4~5人分)

鶏肉(粗挽き)	400g
たまねぎ	1個
にんじん	1本
ピーマン	2個
おろし生姜・おろしニンニク	各大さじ1
小麦粉	大さじ1
カレー粉	大さじ3

### [A]

水	50ml
カットトマト	1缶
酒・ケチャップ・ソース・味噌	各大さじ2
しょう油・砂糖	各大さじ1
固形スープの素	1個
粉チーズ(あれば)	小さじ2
コショウ	少々
塩	適量

### 作り方

- 1 にんじん・たまねぎ・ピーマンはみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、鶏肉、1の野菜、塩を2つまみほど入れて具材から水分が出なくなるまで強火でしっかり炒める。
- 3 小麦粉とカレー粉を加え更に炒めたら、[A]の調味料、おろし生姜とおろしニンニクを加えて混ぜながら弱火で20~30分煮込む。
- 4 汁気がなくなるまで煮詰める。最後に塩で味を調える。

料理を彩る

日光産  
農畜水産物例

