



チキンカレー

Chicken Curry

市販のルーを使った、手軽にできるカレー。
クック膳なら、おなべを焦がす心配もありません。

とりもも肉 150g	好みのカレールー 4個
にんにくみじん 2片	オリーブオイル 大さじ1
たまねぎ 1個	砂糖 少々
にんじん 小1本	水 100cc
じゃがいも 1個	
りんご 1/2個	

1. とり肉、たまねぎ、りんご、にんじん、じゃがいもを1cm角に切る。
 2. クック膳にオリーブオイル、にんにくみじんを入れ、フタをしないうで**30秒**加熱する。1の材料を加え、中フタを「閉」の位置にして、外フタをして電子レンジで**8分**から**10分**加熱する。
 3. 2にカレールーを削って加え、水、砂糖を入れてよく混ぜ、電子レンジで**8分**から**10分**加熱する。
- ◎市販のカレールーは異なるものを数種類使うとより一層おいしくなります。

