

食材2つだけ!

鶏手羽元

×

新じゃが



調理時間

40分

本場の味を身近な材料で再現

鶏手羽と新じゃがのスープカレー

材料 (2人分)

鶏手羽元 6本
新じゃが 4個
○にんにくチューブ 1cm
○しょうがチューブ 1cm
○カレー粉 大さじ1
○酒 大さじ1

●ホールトマト缶 1/2缶(200g)
●洋風スープの素(顆粒) .. 小さじ2
●酒 大さじ1
●はちみつ 大さじ1/2
カレールウ 1.5皿分
塩 適量
オリーブオイル 大さじ1

1 材料を切る

じゃがいもが大きい場合は半分に切る。鶏肉にフォークで数カ所穴をあけ、ポリ袋に入れて○を加える。袋の上から手で揉む。

2 煮る

フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、鶏肉を入れて焼き色がつくまで焼く。新じゃが、●と水500ml(分量外)を加えて弱火で30分煮る。

3 仕上げ

カレールウを加え、塩で味を整える。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索