

足寄分屯地 チキンカレー

通常、毎週金曜日のお昼はカレーです！
チキンカレーに限らず他のカレーも
ちょっぴりスパイシーで、美味しいですヨ(^.^)/

足寄弾薬支処



材料（1人分）

精白米	100.0g
強化精麦	12.5g
こんにゃく米	25.0g
鶏もも肉	50.0g
じゃがいも	50.0g
人参	27.0g
玉葱	80.0g
サラダ油	1.0g
バター	0.8g
おろしにんにく	1.0g
おろし生姜	0.8g
カレーフレーク	10.0g
甘口カレーフレーク	15.0g
スパイシーカレーフレーク	15.0g
カレー粉	0.8g
デミグラスソース缶	5.0g
ダイストマト水煮缶	5.0g
1L牛乳	8.0g
卓上ウスターソース	1.5g
チキンガラスープ	5.0g
はちみつ	2.0g
チャツネ	2.0g

作り方

- 1 サラダ油をひき、鶏肉、じゃがいも、人参、玉葱を炒める。
- 2 カレー粉をふりかけて、さらに炒める。
- 3 人数分の水を入れる。
- 4 沸騰したらカレーフレークを溶かして入れる。
- 5 牛乳、バター、ソース、デミグラスソース、チャツネ、にんにく、しょうが、チキンガラスープ、はちみつトマト水煮を加え、煮込んで完成です！

★コツ・ポイント

野菜の甘みが出るようにしっかり炒める。