


 2/10 (木) あごだしスープカレー (ゆきさん)

(材料2人分)

- { 鶏もも肉：200g
- { 塩・こしょう：各適量
- たまねぎ(中)：1個
- じゃがいも(小)：2個
- にんじん(中)：1本
- しめじ：1/4株
- サラダ油：大さじ1+大さじ1
- A { 中嶋屋本店
- A { 「うまかだし 焼きあごだし」：2袋
- A { 水：1200ml
- B { 薄口醤油：大さじ2
- B { みりん：小さじ1
- C { カレールウ：2かけ
- C { ウスターソース：小さじ1
- C { ケチャップ：小さじ1
- C { ハチミツ：小さじ1
- C { 乾燥バジル：小さじ1
- 塩・黒こしょう：各適量

- ① 鶏肉は4等分して、塩・こしょうをふる。たまねぎは4等分のくし切りにして、じゃがいもは皮をむく。にんじんは皮をむいて大きめの乱切りにし、しめじは石づきを取って半分に割る。
- ② 鍋にAを入れて火にかける。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏肉を入れて焼き、両面焼き色がついたら、②の鍋に入れて煮る。
- ④ ③の鶏肉を焼いたフライパンにサラダ油を大さじ1足し、①のたまねぎ・じゃがいも・にんじん・しめじを入れて炒め、油がなじんだら、③の鍋に加える。
- ⑤ ④の鍋にBを加えて調味し、蓋をしてしばらく煮る。
- ⑥ ⑤のじゃがいもに竹串を刺してスッと通ったら、だしパックを取り出し、Cを加えて混ぜ合わせて、カレールウを溶かし、最後に塩・黒こしょうで味を調えて、ひと煮立ちしたら、器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また<インターネット>でご覧になれます。