チキンカレー

材料（４人分）		切り方
油	炒め油	
ニンニク	少々	みじん
しょうが	少々	みじん
鶏肉	80ｃｃ	角切り
たまねぎ	240ｇ	角切り
にんじん	40ｇ	角切り
ガラスープ	280ｍｌ	
ロリエ	0.1ｇ	1枚
塩	少々	
トマトピューレ	7ｇ	小さじ１強
ウスターソース	10ｇ	小さじ2
しょうゆ	5ｇ	小さじ1
りんご	20ｇ	すりおろす
粉チーズ	8ｇ	
ハチミツ	3ｇ	小さじ1
ガラムマサラ	少々	
オールスパイス	少々	
じゃがいも	200ｇ	中２個
★油	炒め油	
★小麦粉	30ｇ	大さじ2
カレー粉	２ｇ	少々

作り方

※野菜を切る。油、バターでルウを作る。

①油でにんにく、しょうがを炒め、薄切りの玉ねぎをあめ色になるまで炒める。
③肉・にんじんを炒める。
④スープを入れ、ひと煮立ちさせてからアクを取り除き、調味料とりんごを入れてよく煮込む。
⑤じゃがいも、ルウ、粉チーズを入れて煮る。