

＼おいしいカレーに挑戦だ♪／

料理名

チキンカレー



【 材料(1人分) 】

原材料名	使用量	下ごしらえ
米	100g	
とりにく 鶏肉カット	3～4個	
玉ねぎ	40g	POINT ! 野菜は小さめに 切ると火が通り やすい
にんじん 人参	30g	
いも じゃが芋	50g	
カレールー	適量	
油	適量	油が入った容器を複数の班 で分け合って使用します。
デザート	1個	

※調理を始める前に、材料がそろっているかご確認ください。
足りない物があれば食堂までご連絡をお願いします。
内線:272 電話:0854-86-0153

【 作り方 】

① 鍋 があたたまったら油を入れて全体になじませる

② 肉→玉ねぎ→人参^{にんじん}→じゃが芋^{いも}を順に入れて炒^{いた}める

POINT !
水は「ひたひた」

③ よく炒めたら、具^けがかくれるくらい^にの水^{みづ}を入れてアクを取りながら煮^に込み^こみます

POINT !
炒めすぎに注意！！
肉がこげる前に水を入れよう
しっかり煮込めば大丈夫

④ 野菜^{やわ}が柔らかくなったら火を弱め、カレールーを入れて良く混^まぜながら弱火のまま15分くらい煮^に込んでおいしいカレーの出来上がりです

POINT !
ルーを入れたらこげつきに注意

【作るときの注意点】

- ☆ こげかないように鍋の底を混ぜ続けてね！
- ☆ 水は最初から入れすぎるとトロミがつかなくなるので気を付けてね！