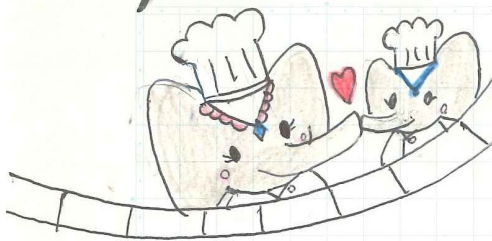



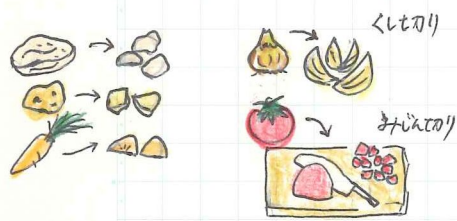
# おやでつくる スパイスカレー



## 用意するもの (約4皿分)

					
鶏もも肉 300g	じゃがいも 2個	にんじん 1本	トマト 1個	玉ねぎ 1個	スパイス 大さじ3
					
バター 10g	油 大さじ3	塩 小さじ1	水 2カップ + 0.5カップ	しょうゆ 小さじ1	

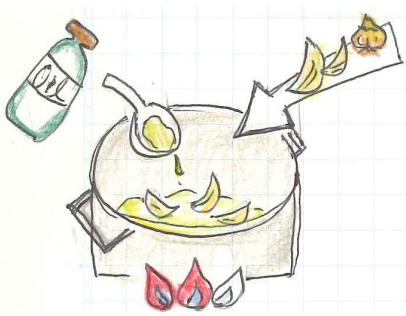
## 作り方



① 鶏もも肉、じゃがいも、にんじんを食べやすい大きさに切ります。トマトはみじん切り、玉ねぎはくし切りに



④ じゃがいもとにんじんを火が通たら、水を2カップ入れて、ゴトゴト煮込みます。



② 鍋に油を入れて、玉ねぎが透明になるまで炒めます。



⑤ じゃがいもとにんじんに火が通たら、水を0.5カップと鶏もも肉とバターを入れてゴトゴト煮込みます。



③ トマトとスパイスと塩を入れて、トマトの形がなくなるまで炒めます。



⑥ 鶏もも肉に火が通たら、しょうゆを入れて完成！サラッとしてしあがりです。



**ganesha spice**  
スパイスのガネーシャ

塩加減が足りない時は、しょうゆを足して下さい

