

森の恵み鶏 贅沢手羽元カレー

アレルギー/小麦・乳成分



森の恵み鶏



調理例

材料	3人用
鶏手羽元	8本
じゃが芋	4コ
人参	小1本
玉葱	1コ
油	大1/2
カレールウ 〈甘口〉	120 g
ホットスパイス	1袋
水	800ml

作り方

- ①じゃが芋・人参・玉葱...ひと口大に切る。
- ②鍋に油を熱して鶏手羽元を入れて炒める。焼き色がついたら、①を全て入れて炒め、水を入れて蓋をして煮、沸騰したら、アクを取りながら弱火～中火で煮る。
- ③②に火が通ったら、火を止め、ルウを加えて混ぜ、再び弱火にかけてホットスパイスを加えてさっと煮る。

※ホットスパイス：追加して、辛さを調節できます！

※赤字の材料はご自宅でご用意ください