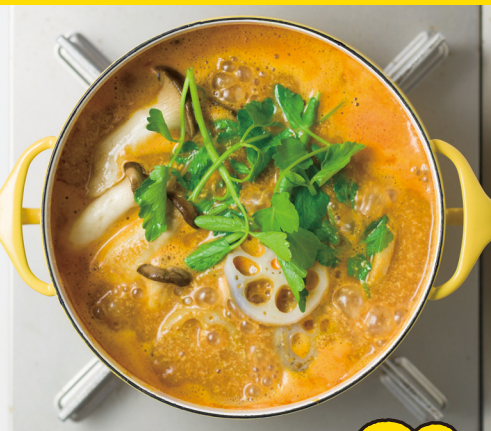


♫まで楽しめる♡

“焼き”鶏手羽中とれんこんのミルクカレー鍋

レシピ:料理家・管理栄養士 小山浩子さん



材料(2人分)

オリーブ油	大さじ1
にんにく(半分に切って芽を除き、叩く)	1片
鶏手羽中	12本
白こしょう	少量
レンコン(8mm厚さの輪切り)	大1節
エリンギ(縦4~6等分に切る)	2~3本
水	250ml

A	コンソメ(砕いておく)	1個
	トマトジュース	1本(190g)
B	牛乳	400ml
	カレールウ(中辛・フレークタイプ)	50g
	塩、こしょう	少量

作り方

- ① フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、鶏肉の皮とれんこん、エリンギの表面を焼く。
- ② 鍋に[A]を熱し、沸々としてきたら鶏肉を加え、クッキングシートで落とし蓋と蓋をし中火で5分ほど煮る。
- ③ 都度混ぜ、合わせておいた[B]を加えてひと煮し、カレールウを加え、塩、こしょうで味を調える。
〈鍋つゆの完成〉
- ④ レンコン、エリンギを加え、煮ながらいただく。

作り方の
動画は
こちら



「お好みの♫」を
見つけてね♡

