

CURRY S チキンカレー (6皿分)

材料 【キットに含まれるもの】

- A袋 (鶏肉の下味用)
- B袋 (ブーケガルニ)
- C袋 (調味スパイス)

【用意いただく食材】

- 鶏もも肉 300g あるいは 鶏手羽元12本
- 玉ねぎ 小サイズ2個 あるいは 中サイズ1.5個
- トマト 中サイズ3個
- 生姜 約60g (男の親指2本分くらい)
※チューブ生姜の場合:大さじ1
- ニンニク 6かけ (約60g)
※チューブニンニクの場合:大さじ1
- 食用油 大さじ2.5

つくりかた (時間目安:40~50分)

ステップ

1

生姜とニンニクをすりおろして、
A袋の中身と共にボウルに入れて、
150mlのお湯で溶かしてください。

2

"1" に鶏もも肉(または鶏手羽元)を
漬け込み、ラップをして冷蔵庫に
入れてください。 ※20分以上。
その間に"3"以降を進めてください。

3

トマトと
玉ねぎをみじん
切りにしてください。

4

鍋に食用油を入れて

B袋の中身を
入れて、弱火
で3~4分ほど
加熱します。



こんな感じ→
※小さな泡が出てきます。

5

"4" にみじん切りした
玉ねぎを加えて、弱めの中火で
キツネ色になるまで
炒めてください。
※目安は10分です。



これぐらい→

ステップ

6

"4" にみじん切りした
トマトを加えて、
鍋に蓋をして弱火で
7~8分加熱。
その後蓋をあけて
トマトを崩してください。

7

冷蔵庫から"2"を出して
C袋の中身と共に
鍋に入れて混ぜ、
蓋をして弱火で10~15分ほど
加熱してください。
ソースにとろみが
出てきたらできあがりです。



気になる場合は、唐辛子、シナモン、クローブ、ローレルが
入らないようにお皿に盛りつけてください。

CURRY
S
BRAND

SPICE UP YOUR LIFE

<http://currysss.com>