



水をつかわないカレー

材料 (6人分)

鶏もも肉・・・2枚

にんじん・・・1.5本

玉ねぎ・・・2個

ミニトマト・・・1パック

じゃがいも・・・2個

トマトジュース・・・500ml

りんごジュース・・・500ml

カレールー・・・人数分

サラダ油・・・適量

卵・・・6個

作り方

1 下準備

鶏もも肉：2cm 角に切り分ける。

にんじん：1cm 角のサイコロくらいに切る。※なるべく早く火を通すため。

玉ねぎ：半分に切って、そこから更に8等分する。

ミニトマト：4分の1にカットする。

じゃがいも：皮をむき、1cm 角のサイコロくらいに切る。

2 鍋にサラダ油をしき、1の鶏肉から順に、野菜を炒める。

野菜に半分ほど火が通ったら、トマトジュース、りんごジュースの順に入れる。

※りんごジュースは分量を調節しながら入れる。

3 2が一煮立ちしたら、弱火にして具材に火を通す。

4 8割ほど火が通ったら、カレールーを入れる。

※鍋底が焦げないように絶えずかき混ぜる。

きちんと混ざったら、一度火を止める。

※火を止めると、ルーと食材がよりなじむ。

5 65℃のお湯に卵を20分入れ、温泉卵を作る。※お湯は65℃を保つ。

6 お皿にご飯を盛り、カレーをかけて温泉卵を添えれば完成！

