

！鶏肉と

ホウレン草の

カレー ♥♥



《材料》

- ・ 鶏手羽中
… 12本
- ・ タマネギ
(1/2コ)
みじん切りで。
- ・ ホウレン草
… 1把
(3等分)
- ・ おろしニンニク
… 大さじ1
- ・ おろしショウガ
… 大さじ1
- ・ 固形ルー
… 適量

《作り方》

- 1) なべにサラダ油を熱し、火焼き色がしっかりつくまで鶏肉をやき、タマネギを加え、さらに火づめる。
- 2) 1) におろしにんにく & しょうがを加えて、さらに火づめる。
- 3) 2) に水をシミいでふたをし 20分煮込む。
- 4) 3) にカールウを溶かし混ぜる。
- 5) ホウレン草を 4) に加え、火を通して完成。