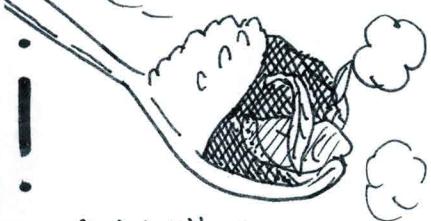


# !鶏肉と ホウレン草の カレー・・・



## 《材料》

- ・ 鶏手羽中  
… 12本
- ・ タマネギ  
(½コ)  
みじん切りで。
- ・ ホウレンソウ  
… 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
- ・ 固形ルウ  
… 適量

## 《作り方》

- 1) なべにサラダ油を熱し、火焼き色が“しっかりくまで”鶏肉をやき、タマネギを加え、さらにつめめる。
- 2) 1)におろしにんにく & しょうがを加えてさらに炒める。
- 3) 2)に水を注いで火を止め、20分煮込む。
- 4) 3)にカレ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。