**～秘伝の味！弦巻流バターチキンカレー～**

**★香辛料たっぷりで元気になりましょう！**

|  |
| --- |
| **材料（４～6人前）****ジャガイモ　　　　　１個　　　　お好みのカレールー　（4～6人分）****人参　　　　　　　　１本　　　カットトマト缶　　　　1/2缶****しめじ　　　　　　　1/2株　　　お湯　800～900ｃｃ　（お好みで増減を）うま味調味料　　　　適量****玉ねぎ大　　　　　　1/２個　　　バター　　　　　30ｇ　　　　スープの素（洋風）　　大さじ１～２　　　　　鶏肉（ひき肉でも可）　４００g程度　　オリーブオイル　大さじ１～２　おろしにんにく、おろし生姜　適量****揚げナス　　　　　　１～２本分** |

**※（前準備として・・）◎野菜はよく洗っておきましょう！**

**１・まず、ジャガイモを食べ易い大きさに切り分けます。芽がある場合は事前に切り落としておきましょう。**

**２・玉ねぎは、食べ易い大きさの細切りにして別皿へ入れておきます。**

**３・しめじは１本づつほぐしていきましょう（別皿へ）**

**４・ナスを乱切りにして油で揚げておきます。**

**５・鶏肉は食べ易い大きさに切り出します。切り終えたら別のお皿へ入れておきましょう。（ひき肉ならそのままでＯＫ）**

**６・鍋等を熱して油を薄くひき、バターとおろしにんにく、おろし生姜をよ～く炒めます。香りが出てきたら肉類を**

**入れてさらに炒めていきます。火が通ったら玉ねぎを入れて炒めあげていきます。**

**７・（6）が十分に炒め終わったら、しめじ、ジャガイモを入れてさらに炒めます。この際、炒めている具材が鍋から**

**こぼれないよう注意しながら調理しましょう。**

**８・全体的に具材に油が馴染んできたらお湯、揚げナスやカットトマトを注ぎ、スープの素を入れてしっかり煮ていきましょう。**

**具材に火が通ったらカレールーとバターを入れて良く混ぜ、塩、調味料等で味を整え、最後にひと煮立ちさせて完成です！**

**９・お皿にご飯を盛り付けて（出来上がった）このカレールーを注げば出来上がり！！**

**★肉類は鶏肉がおすすめですが、ほかの肉でも良い味になります。お酒や白ワインを隠し味に使うと深い味わいを楽しめます。是非お試しを！**