

～秘伝の味！松原流インド風味の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）
マッシュルーム缶	1/3缶	カットトマト缶	1/2缶 無糖プレーンヨーグルト 50g
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

※（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本ずつほぐしていきましょう（別皿へ）
- 4・マッシュルーム缶は水を切っておきます。
- 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とヨーグルト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マッシュルーム、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、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！