



冬の葉野菜をたっぷり食べるあごだしカレー



材料（2人分）

レトルトカレー（大辛・中辛）	各1袋
あごだし（顆粒）	1包（8g）
水	600ml
白菜	1/4個
ほうれん草	1束
えのきだけ	1袋
豆腐	1丁
鶏手羽元	4本
オリーブオイル	適量

作り方

- 【1】 野菜と豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 【2】 フライパンに油を熱し、鶏手羽元全体に焼き色がつくまで焼く。
- 【3】 鍋に水とあごだしを入れて火にかけ、沸騰したらレトルトカレーを入れる。
- 【4】 再度沸騰したら、具を入れる。具に火が通ったらいただく。

ワンポイント

2種のカレーが味の決め手！

