



ごろごろ野菜のスープカレー



材料（2～3人分）

材料名	数量
鶏もも肉	1枚（250g）
玉ねぎ	1/2個（100g）
じゃがいも	2個（300g）
にんじん	小1本（120g）
しめじ	1パック（100g）
ピーマン	1個（40g）
パプリカ（赤）	1/3個（50g）
サラダ油	大さじ2
水	650ml
コンソメ（固形）	2個
カレールウ（パウダータイプ）	32.5g
塩	適量

作り方

- 【1】 鶏肉は大きめのひと口大に切ります。玉ねぎは横半分に切って薄切りにします。じゃがいもは4等分、にんじんは大きめの乱切りにします。しめじは石づきを取り、ほぐしておきます。ピーマン、赤パプリカは大きめの乱切りにします。
- 【2】 鍋にサラダ油（大さじ1・1/2）を熱し、【1】の鶏肉、玉ねぎを入れて強火で1分炒め、中火にしてさらに4分程度玉ねぎが軽く色づくまで炒めます。
【1】のじゃがいも、にんじんを加えて油が全体に回るように炒めたら、水、コンソメを加えて強火にかけます。沸騰したらアクを取り、中弱火で10分程度フタをして煮込みます。
- 【3】 具材に火が通ったらいったん火を止めて、本挽きカレーを加えて溶かします。しめじを加え、とろみがつくまで弱火で3-4分程度煮込み、塩で味を調えます。
【1】のピーマン、パプリカはサラダ油（大さじ1/2）でさっと炒めます。器にカレーを盛り、ピーマン、パプリカをトッピングします。

