

【メニュー名】 まるごと玉ねぎたっぷりスープカレー

■調理時間：20～30分

■メニュー画像



■作り方

1,玉ねぎは1個ずつラップで包み、電子レンジ(600W)で約4分加熱する。
じゃがいもは600Wで4～5分、にんじんは600Wで5～6分加熱する。

2,鍋に油を入れ、鶏肉を炒めます。

3,鶏肉に火が通ったら、下ごしらえした玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、
残りの野菜を加え炒めます。

4,野菜に火が通ったら本品(スープカレー)をよく振ってから加え、
煮立ったらできあがり。

■材料(3～4人前)

玉ねぎ 3個(約400g) 丸ごと切る又は一口大のくし切り

にんじん 1/2本(50g) 8等分に切る

じゃがいも 1個(100g) 4等分に切る

なす 1本(50g) 縦半分に切る

ピーマン 2個(50g) 縦半分に切る

鶏肉 150g