


料理名		準備時間	調理時間	分量
牛すじ風 おやどりカレー		10分	30分	3~4人分
	1	ムネ肉に薄力粉をつけてまぶす。		
	2	玉ねぎをスライスする。 ジャガイモ・人参を乱切りにする。		
	3	鍋に油を敷き、ムネ肉を焼く。 肉から油が出てきたら、玉ねぎ・ジャガイモ・人参を入れる。		
	4	玉ねぎに火が通り、しんなりしたら、水を入れる。 鍋にフタをして、中火で15分間煮込む。		
	5	野菜類に熱が通ったら、カレールー(カレー粉)を入れる。 弱火で10分間煮込む。		
	6	カレーにとろみが出たら、器に盛り付けて完成。		
	7			
材料 親鶏ムネ肉スライス(5mm)… 300g カレールー(カレー粉)… 適量 玉ねぎ… 1個 薄力粉… 適量 ジャガイモ… 1個 水… 1,000cc 人参… 1本				
調理のポイント 1) 煮込みの間は適度に具材を混ぜて、鍋を焦がさないようにする。				