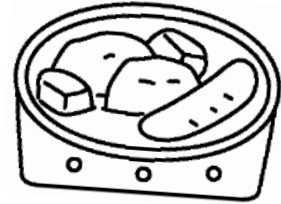




余ったカレールウで一品♪

☆カレーポトフ



【材料】大人2人分、子ども1人分

鶏肉(唐揚げ用)	250g
厚揚げ	1/2枚
キャベツ	1/4個
人参	1/2本
玉葱	1/2個
マッシュルーム	3個
冷凍ブロッコリー	6房
水	3と1/2カップ
カレールウ(固形)	1かけ(約20g)
A 醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	小1/2

【作り方】

- ①厚揚げは一口大、キャベツは食べやすい大きさ、人参は5mm程度の輪切り、玉葱はくし形、マッシュルームはスライスにそれぞれ切っておく。
- ②鍋に鶏肉と①、Aのスープを入れ、中火で煮る。
- ③冷凍ブロッコリーを入れて更に煮たら完成。



少しカレールウが余ってしまった
ときに試してみてください♪
また、ポトフのアレンジレシピとしても
良いですよ！



令和7年5月号

