

骨付きチキンのスープカレー



調理時間

40分

カロリー

536kcal

材料

(3~4人分)

鶏肉（手羽元）	4~5本
玉ねぎ	1個
しめじ	1株
にんにく	1片
しょうが	1片
(A)	
トマトピューレ	100g
カレーパウダー	大さじ3
鶏がらスープの素	大さじ1
塩	小さじ1
水	400ml
バジルの葉	適量

作り方

- 1 手羽元は骨に沿って切り込みを入れる。玉ねぎは粗みじん切りにする。しめじは小房に分ける。
- 2 ダッチオーブンに(A)を混ぜる。にんにく、しょうがをすりおろして混ぜ、(1)を加える。
- 3 ふたをして「ダッチオーブン・タイマー設定30分」にセットし、加熱する。
- 4 仕上げにちぎったバジルの葉を散らす。

トマトベースのさらさらスープカレー。骨付きチキンをそのまま加えて加熱することで、うま辛だしを引き出します。