



#019

Cook Love
Snow Peak presents outdoor cooking recipes for families.

鶏肉とたっぷり野菜の お酒煮込みカレー

鶏肉とたっぷりの野菜をお酒で煮込むので、とても美味しいスープになります。小さなお子様も大喜びのマイルドで優しいカレーです!

作り方



1. 鶏肉に塩・コショウで下味を付けます。



2. フィールドクッカーに油をしき、ニンニクを強火で炒めます。



3. ニンニクの香りがたってきたら、鶏肉を炒めます。



4. フィールドクッカーから一度、鶏肉を取り出し、玉ねぎを入れて炒めます。



5. 次にナスを入れ焼き色がつくまで炒め、さらに、にんじん、トマトの順に鍋に入れて炒めます。



6. ⑤に鍋の中の具材がひたひたになるまで、お酒を入れて、煮立てます。



7. アルコールが飛んだら、取り出していた鶏肉を入れます。



8. ⑦にコンソメと水を加えて、しばらく煮込み、塩・コショウで味を調節します。



9. スープの味が整ったら、火を止めてルーを溶かします。



10. 最後に再び火をつけて煮込みながら、ルーの味を馴染ませて、完成です。

材料



※野菜・肉は写真のような大きさに切ります。

■6人分

米 6合
鶏肉 600g
トマト 3個
玉ねぎ 3個
ナス 2本
にんじん 2本
カレールー 6皿分
ニンニク 適宜
(今回はチューブを使用しました)
顆粒コンソメ 適宜
酒 適宜
(具材がひたひたのくらい)
※作業工程⑥を参照
水 適宜
油 適宜
塩・コショウ 適宜

調理用具



CS-021
フィールドクッカー PRO.1
販売価格(税込): 14,800円



今回のレシピはスノーピークヘッドクォーターズの安藤真衣子が調理いたしました。