

Recipe
01

若鶏と十勝野菜のスープカレー

食材掲載

鶏肉P37
玉ねぎP28
じゃがいも	...P25
ニンジンP34
トマトP32
ブロッコリー	...P32



材料〈4人分〉

鶏もも肉 160g
 キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、
 ニンジン 各120g
 トマト 2個
 ナス 1本
 ブロッコリー 4房
 SBカレー粉 20g
 水 600cc
 ビーフコンソメ 10g
 チキンコンソメ 10g
 ローリエ 1枚
 サラダ油 適量
 塩、コショウ 各少々

つくり方

- 1 鶏もも肉は4等分に切る。キャベツはザク切りに。玉ねぎ、じゃがいも、ニンジンに皮をむいてそれぞれ乱切りにする。
- 2 トマトは皮を湯むきしてサイコロ状に切る。ナス、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を焼き色が付くまで炒める。ナスも同じフライパンで焼きつけておく。
- 4 鍋にサラダ油を熱し、キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、ニンジンをに入れて軽く炒める。トマトを加えてさらに炒め、カレー粉を振り入れて混ぜ合わせる。水、コンソメ2種、鶏肉を加えて一度沸騰させる。ローリエを加え、弱火にして煮込む。材料に火が通ったら塩、コショウで味を調える。
- 5 深めの器に盛りつけ、ナスを添える。



北海道ホテル
 残間 建太郎シェフ

四季折々の雄大な景色を連想させる緑豊かな老舗ホテル。和食と洋食、それぞれのレストランでは、地元産を中心にした新鮮で最適な食材を使用した料理を贅沢に味わうことができます。



HP