

## ししとう入りカレー



### ▼材料（4人分）

- 鶏もも肉 ……1枚
- ししとう ……6本
- 茄子 ……1本
- 人参 ……1本
- 玉葱 ……1個
- A：
  - ・市販のカレールウ ……150g
  - ・牛乳 ……50cc

### ▼作り方

- ① ししとうはへたと種をとの斜め切りにし、他の材料（鶏もも肉、茄子、人参、玉葱）は一口大に切る。
- ② 鍋にオリーブ油（分量外…大1）を熱して①を炒める。
- ③ 材料に対してひたひたの水を加えて蓋をし、弱火で20分煮る。
- ④ Aを加えてとろみをつける。