

川越産のさつまいも入り 小江戸カレー

	(4人分)
油	小さじ1
鶏もも肉	120g
玉ねぎ	小1個
にんじん	1/2本
さつまいも	1/2本
ほうれん草	1/2把
塩	少々
こしょう	少々
水	600cc
カレールウ	4人分の分量
ケチャップ	大さじ1/2
ウスターソース	大さじ1/2



1. さつまいもは2cmの厚さの輪切りにし、皮をむき角切りにして、水にさらす。
2. にんじんはいちょう切り、玉ねぎはさいの目に切り、鶏肉は一口大に切る。
3. ほうれん草はさっとゆで水にとり、しぼって3cmくらいに切る。
4. 油で鶏肉を炒め、塩、こしょうをして火が通ったら、玉ねぎにんじんも入れて炒める。
5. 水を入れ、あくを取りながら煮る。
6. さつまいもを入れ、やわらかくなったらカレールウ、ケチャップ、ウスターソースを入れ、煮込む。
7. ほうれん草を入れたらできあがり。