

# カレーとり雑炊

エネルギー：413kcal(1人分)



## \* 材料と分量 \* (分量は4人分です)

|          |        |
|----------|--------|
| カレー鍋のつゆ  | 5カップ   |
| 鶏ムネ肉     | 200g   |
| 冷たいご飯    | お茶碗2杯分 |
| 卵        | 2個     |
| とろけるチーズ  | 40g    |
| イタリアンパセリ | 適量     |
| ブラックペッパー | 少々     |
| サラダ油     | 小さじ1   |

## \* 作り方 \*

鶏ムネ肉を食べやすい大きさに切る。

冷たいご飯はサッと洗っておく。

サラダ油をひいた鍋に、鶏肉、刻んだイタリアンパセリを入れ、表面に焼き色がつくまで火を通す。

カレー鍋のつゆを入れ、一煮立ちしたら弱火で2分ほど煮る。

さっと水洗いしたご飯を加え、一煮立ちしたら再び弱火にして2分程度煮る。

仕上げに溶き卵、とろけるチーズを加え、蓋をして卵が固まり、チーズが溶けたら火を止める。

ブラックペッパー、イタリアンパセリを添えて出来上がり。

