

主菜 カレー

【材料 2人分】

- ・ 焼き鳥の缶詰 2缶
- ・ ジャがいも 1個
- ・ 人参 ½本
- ・ カレールウ 1個
- ・ 玉ねぎ ½個
- ・ 水 80ml



【作り方】

- ①ジャがいも、玉ねぎは皮をむく。ジャがいも、人参を一口大に切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ②カレールウは細かく砕いておく。
- ③ポリ袋に①、焼き鳥缶(汁含む)、カレールウ、水をいれ袋を揉みこみなじませ、空気を抜いて袋をしぼる。
- ④沸騰した鍋に③をいれ、約30分程度加熱する。