

雪国きのこのイタリアンカレー



🍴 1人分(カレーのみ)/約457kcal

材料 🍴 (4人分)

雪国まいたけ・・・1パック

雪国えりんぎ・・・1パック

鶏モモ肉・・・400g

玉ねぎ・・・1個

パプリカ(赤・黄)・・・各1/2個

ズッキーニ・・・1本

トマト水煮・・・1缶

カレールー(市販)・・・80g

オリーブ油・・・大1

塩・こしょう・・・少々

水・・・400cc

作り方 🍴

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- 2 鶏モモ肉はひと口大に切り、玉ねぎは薄切り、パプリカ、ズッキーニは小さめに切る。
- 3 鍋にオリーブ油をひき、玉ねぎ、鶏モモ肉、パプリカ、ズッキーニを順に加えて炒める。
- 4 (3)に水、トマト水煮、(1)を加え、カレールーを溶かし入れ煮込む。
※お好みでトマトやチーズをトッピングしてください。