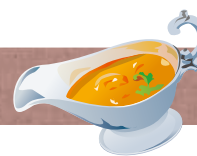


雪国しめじのホワイトカレー



🍴 1人分(カレーのみ)/約305kcal

材料 🍴 (4人分)

雪国しめじ・・・1パック

鶏モモ肉・・・200g

ジャガイモ・・・2個

にんじん・・・1/2個

玉ねぎ・・・1個

ブロッコリー・・・60g

カレー粉・・・大2

ホワイトソース(市販)・・・200cc

牛乳・・・100cc

サラダ油・・・大1

塩・こしょう・・・少々

作り方 🍲

- 1 雪国しめじは食べやすい大きさにさく。
- 2 鶏肉と野菜類はひと口大に切る。
- 3 鍋にサラダ油をひき、(1)、(2)を炒める
- 4 (3)にホワイトソース、牛乳を加えて煮たら、カレー粉、塩・こしょうで味を調える。