


料理名		準備時間	調理時間	分量
手羽先スープカレー		120分	20分	2~3人分
	1		手羽先にカレー粉をまぶし下処理する。 下処理後の手羽先を、密封した袋で2時間湯煎する。	
	2		人参の皮を剥き、小指サイズにカットする。 カットした人参は水を張った器に保管する。	
	3		ししとうを油で軽く素揚げする。	
	4		鍋に油を敷き、スライスした玉ねぎを炒める。 玉ねぎに軽く火が通ったら、湯煎後の手羽先を入れる。	
材料		5		トマトジュース・水・コンソメスープ・塩・コショウを加え、 フタをして10分間煮込む。
SBカレー粉… 鍋用:大サジ×1.5 手羽先下味用:小サジ×1 玉ねぎ… 1/2個 人参… 1/4個 ししとう… 2個 手羽先… 2本 ゆで卵… 1個 トマトジュース… 50cc 水… 500cc			6	10分間の煮込みの後、カレー粉を加え、ついでガラムマサラ を加える。
			7	手羽先とカレースープを皿に盛り付け、人参・ししとう・ ゆで卵を飾りつける。
調理のポイント				
1)火加減はすべての工程を中火で行うこと。 2)手羽先の下処理(煮込み前にカレー粉をまぶす)は、必ず行うこと。				