

トマトたっぷり無水カレー

ー使用機能ー
ダッチオーブン



材料

・鶏もも肉	250g	
・玉ねぎ	2個	
・なす	2本	
・カットトマト缶	1缶	
・牛乳	100cc	
・カレールー	5皿分	
【A】	・にんにく	少々
	・しょうが	少々
	・塩	適量
	・こしょう	適量

作り方

- ① 鶏もも肉は大きめの一口大にカットし、【A】とともにビニール袋に入れよくもみこむ。
- ② たまねぎをみじん切り、なすは乱切りにする。
- ③ ココットダッチオーブンに②のたまねぎ、なす、トマト缶の順に入れ、最後に①の鶏肉を広げてのせる。
- ④ ココットダッチオーブンを選択し、タイマーを30分にして点火する。
- ⑤ タイマー終了後蓋を開け、カレールーと牛乳を加えて溶き混ぜる。