

フライパンでささとカレー (2人分)

(材料)

とり肉(お肉) 150g

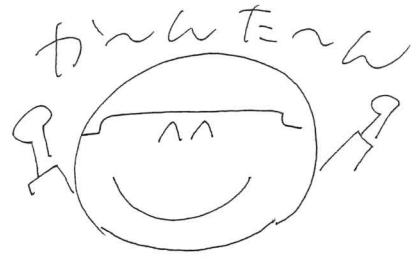
肉は別に冷蔵庫にあるもの

何でもOK 豚でも牛でも

ミンチでもOK

玉ねぎ 1コ

カレー 4かけ



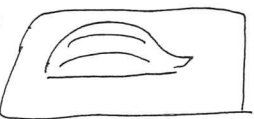
(調味料) 塩 コショウ オリーブオイル

(作り方)

① とり肉は1口で食べられる大きさに切る

② 玉ねぎはまず1/2にカット

③ 右の玉ねぎも
左の玉ねぎも) 皮2枚むく

④  こんなふうにおいて

⑤ 右も左も玉ねぎは全部はしから1cmはばに切る

⑥ カレー 4コ

 まな板の上におく

⑦ ほう丁でこまかく ガンガン くだいておく

⑧ フライパン用意

⑨ オリーブオイルを **大さじ1** 入れる

⑩ **中火** にかける

⑪ 玉ねぎ) を全部入れる
とり肉

⑫ **2分** いためる

⑬ **塩 2ふり**) 入れる
コショウ 1ふり

⑭ **水** を **500cc** 入れる

⑮ **弱火** にする

⑯ **フタ** をして **10分** にこむ

⑰ **フタ** をあけて **カレー** を全部入れる

⑱ とけるまでかきませながら にこむ

⑲ **火** をとめて

ごはんにかいたら **OK!!**