



# 練馬産ほうれん草の グリーンポタージュカレー

時間：60分 3人前



## 用意するもの

おろしにんにく	5g	おろし生姜	5g
玉ねぎ	中2個(400g)	人参	中1本(200g)
ジャガイモ	中3個(100g)	鶏もも肉(2cm角に切る)	400g
味噌	50g	カレールー	1/2箱
ホワイトシチュー	1/2箱	水	700cc
牛乳(豆乳)	500cc	ほうれん草	1束

## つくりかた

- ①サラダ油大さじ1でニンニク、生姜を香りが出るまで炒める。
- ②①の鍋に一口大に切った、玉ねぎ、人参、ジャガイモ、ほうれん草を入れ透き通るまで炒める。
- ③鶏肉を入れ色が変わるまで炒める。
- ④水を入れ15分煮る(沸くまで強火、沸いたら弱火にする)
- ⑤野菜に火が通ったら牛乳、味噌を入れ5分煮る。
- ⑥カレー粉、ホワイトシチューのルーを入れ混ぜて溶かし5分煮て出来上がり。

## CHECK POINT!

余ったカレーは翌日チーズを乗せて、焼きカレーにすると2度楽しめます。

※このレシピはご家庭で調理できるよう、一部工程において  
実際にご提供したつくりかたと異なる場合があります。

NERIMA  
Chef's Club



FacebookにてNerima若手Chef'sClubの活動情報を発信中！

出店情報やオリジナルレシピを順次公開予定！Facebookページにて「NCC」で検索！