

秋-4 鶏とひじきのカレーバター醤油煮

【材料】（2人分）

鶏もも肉 1枚  
ひじき（乾燥） 15g（もどして75g）  
油揚げ 1/2枚  
しょうが 1かけ  
水 1/2カップ  
しょうゆ 大さじ1強  
みりん 大さじ1  
バター 大さじ1/2  
砂糖 小さじ2  
カレー粉 小さじ1  
万能ねぎ（小口切り） 少々



【作り方】

1. ひじきは袋の表示通りにもどして水気を絞る。鶏肉は一口大に切る。油揚げは1センチ幅に切る。しょうがは薄切りにする。
2. 鍋に水、しょうゆ、みりん、バター、砂糖、カレー粉を入れて火にかけ、煮立ったら1を加えてふたをする。中火で10分煮る。途中、何度か混ぜる。最後に万能ねぎを加えて、サッと混ぜる。