

# QUEEN'S RECIPE from Instagram



鶏の旨さが染み出した！  
鶏が主役のホロホロ食感！

## ホロホロカレー煮込み

### 材料(2人分)

げんき和どり手羽元	……8本	「直火焼カレールー(中辛)	……大さじ1
塩	……少々	A 水	……大さじ2
ブラックペッパー	……少々	「ウスターソース	……小さじ1
玉ねぎ	……1玉	B おろし生姜	……大さじ1
白ワイン	……大さじ2	「おろしにんにく	……小さじ1
水	……700~800ml	オリーブオイル	……大さじ1
白飯	……適量	直火焼カレールー(中辛)	……80g

付け合わせ

かぼちゃ・ししとう・パプリカ・ズッキーニなどお好みの野菜を焼いたもの・茹で卵

### 作り方(調理時間:約60分)

- 1 げんき和どり手羽元は、塩、こしょうをしておく。
- 2 Aを耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ(600w)で30秒加熱してよく混ぜる。
- 3 ②の粗熱が取れたら、①に②をすり込み、20分ほどおいておく。
- 4 玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。鍋にオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎを入れ、透き通り柔らかくなるまで炒める。
- 5 ③を入れ、白ワインを加え、アルコール分を飛ばす。
- 6 ⑤に水、Bを加え、沸騰したら、蓋をして弱火で約25分煮込む。
- 7 鍋の火を止め、カレールーを入れてよく混ぜる。再び火をつけて弱火で焦がさないように時々混ぜながら約10分煮込む。
- 8 器に盛り付けてお好みの野菜、茹で卵を添える。白飯もお好みで。

〈レシピ使用商品〉  
・ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD  
直火焼カレールー中辛  
・げんき和どり手羽元