



咖哩雞



材 料：洋蔥50公克、馬鈴薯400公克、毛豆仁100公克、紅蘿蔔60公克、雞胸肉120公克、蒜頭3瓣、油3杯

調味料：咖哩塊40公克、糖1/2茶匙、鹽1/4茶匙

做 法：1. 洋蔥切大丁、馬鈴薯及紅蘿蔔去皮後切滾刀塊、雞胸肉切2公分小塊、蒜頭拍碎。

2. 毛豆仁及胡蘿蔔煮熟備用。

3. 馬鈴薯炸熟備用。油鍋內的油倒回容器，留1湯匙油炒洋蔥，炒至洋蔥熟軟加雞肉、蒜頭同炒，肉8分熟時淋下1 1/2杯水並加咖哩塊、糖、鹽調味，以菜鏟慢慢攪動，至水開、咖哩塊完全溶解、湯汁亦呈稠狀時即熄火。

4. 將毛豆仁及紅蘿蔔投入拌勻即可。

