

野菜と元気がもりもり夏カレー

エネルギー (1人前) 704kcal



【材料2人分】

- | | | | |
|---------|-------------|-----------|-----------|
| ・ 鶏もも肉 | 1枚 (200g) | ・ 塩コショウ | 少々 |
| ・ トマト | 2個 | ・ サラダ油 | 大さじ1 |
| ・ ズッキーニ | 1/2本 (80g) | ・ おろしショウガ | 小さじ2 |
| ・ タマネギ | 1/2個 (100g) | ・ おろしニンニク | 小さじ2 |
| ・ ナス | 1個 (80g) | ・ カレールウ | 3かけ (60g) |
| ・ パプリカ | 1/2個 (80g) | ・ ごはん | 300g |
| ・ アスパラ | 4本 (60g) | | |

野菜と元気がもりもり夏カレー

① 野菜を切る。

ズッキーニ 乱切り
パプリカ 3cm角

ナス 乱切り
アスパラ 5cm幅

タマネギ 1cm幅
トマト 8等分



野菜と元気がもりもり夏カレー

② 鶏肉をひと口大に切り、塩コショウをふる。



③ 鍋でサラダ油を熱して、鶏肉を入れて色が変わるまで中火で加熱する。



野菜と元気がもりもり夏カレー

④ 鍋の中の鶏肉にニンニクとショウガを加え、さらに切り分けたトマト以外の野菜をすべて入れ、油がまわる程度に炒め合わせる。



⑤ トマトを加えて炒め、煮立ったら蓋をして弱火で15分煮る。



野菜と元気がもりもり夏カレー

⑥カレールウを加え、とろみが出るまで中火で煮たら完成。

