

【鶏肉と夏野菜のカレーソテー】レシピ

【材料（4人分）】

	鶏もも肉（皮なし）大きめ1枚（320g）	
A	カレー粉	小さじ1
	塩	小さじ1/6
	じゃがいも	中3個（320g）
	玉ねぎ	中1個（200g）
	いんげん	中10～15本（160g）
	油	大さじ1/2
	カレー粉	小さじ2
B	塩	小さじ1/3
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1



栄養価<1人分>

エネルギー	219kcal	たんぱく質	17.9g
脂質	4.9g	食塩相当量	1.7g

【下準備】

- ・じゃがいもは、皮をむき1cmの厚さの半月切りにする。
- ・玉ねぎは、薄切りにする。
- ・いんげんは、へたを切り4cmくらいの長さに切る。



カレーの
香りで食欲
アップ♪♪

【作り方】

- ① 鶏肉は余分な皮と脂肪を取り除き、筋を切る。食べやすい大きさのそぎ切りにし、Aをふってもみ込む。
- ② 油をしいたフライパンに鶏肉を入れて中火で熱し、両面に焼き色をつける。ふたをして弱火にし、3分ほど蒸し焼きにする。
- ③ じゃがいも、玉ねぎ、いんげんを加えて中火で炒め、カレー粉をふって炒め合わせる。
- ④ Bを加えて混ぜ、再びふたをして弱火にし、10分ほど蒸し焼きにして完成。

☆ポイント☆

- ・鶏肉は、そぎ切りにすることで見た目のボリューム感がUPします。
- ・カレーの風味でこれからの暑い夏も食欲増進になります。