



国際果実野菜年
2021



野菜たっぷりカレー

材料 (2人分)



材料名	数量
カレールー<中辛>	40g
鶏肉 (もも)	100 g
玉ねぎ	中 1 個(200 g)
トマト	中1/2個(75 g)
サラダ油	大さじ 2
水	300ml
さつまいも	1/4本(60 g)
にんじん	中1/4本(50 g)
れんこん	80 g
ズッキーニ	1/2本(100 g)
なす	中 1 本(80 g)
かぼちゃ	60 g
パプリカ (赤)	1/4個(37.5 g)
オクラ	4 本(28 g)

作り方

- 【1】厚手の鍋にサラダ油 (大さじ 1) を熱し、一口大に切った鶏肉、玉ねぎを炒める。
- 【2】水、一口大に切ったトマトの半量を加え、沸騰したらあくを取り、具材が柔らかくなるまで弱火～中火で約 10 分煮込む。
- 【3】いったん火を止め、ルーを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約 5 分煮込む。
- 【4】さつまいも、にんじん、れんこん、ズッキーニ、なすは輪切り、かぼちゃ、パプリカは大きめの一口大に切る。オクラは包丁で 2～3 箇所穴をあけておく。
- 【5】さつまいも、にんじん、れんこん、かぼちゃは耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ 600W で約 4～6 分柔らかくなるまで加熱する。
- 【6】大きめのフライパンにサラダ油 (大さじ 1) を熱し、【4】のズッキーニ、なす、オクラを加えて炒め、【4】のパプリカ、【5】の野菜を加えてさらに軽く炒める。
- 【7】【3】のカレーを加えてからめ、残りのトマトを加えて、ひと煮立ちさせる。

