

トマトカレー☆

夏野菜のソテー添え

【1人分】

●エネルギー 680 kcal ●塩分 3.0 g

材料(2人分)

トマト (角切り)	大玉1個
鶏もも肉 (一口大)	100g
油	大さじ1
塩・こしょう	少々
カレールウ	50g
水	200cc
ご飯	茶碗2杯分

★添え野菜★

ミニトマト (半分に切る)	適量
なす (1cm幅の輪切り)	1/2本
おくら (縦半分に切る)	2本
かぼちゃ (薄くスライス)	1/8個
油	大さじ1



作り方

- ① 鶏肉に塩・こしょうで下味をつける。
鍋に油をひき、中まで火が通るようによく炒める。
- ② 鍋に水を加え火にかけ、煮立ったらトマトを加えさらに煮る。
※ アクはその都度取り除く。
- ③ ②が温まったら、カレールウを溶かし、弱火で10分ほどコトコト煮込む。
- ④ フライパンに油をひき、添え野菜を強火でソテーする。
表面に焼き色が付いたら取り出す。
- ⑤ 器にご飯を盛り、ルウをかけ、④を添える。

