

体にやさしいレシピ

主菜

スパイス香る チキンカレー



<材料4人分>

鶏もも肉・・・2枚(400g)	クミンシード・・・小さじ1/2
塩、こしょう・・・各少々	ターメリック・・・小さじ1/2
にんにく・・・5g	レッドチリ・・・小さじ1/2
しょうが・・・10g	コリアンダー・・・大さじ2
玉ねぎ・・・1個	塩・・・小さじ1/2
サラダ油・・・大さじ3	水・・・300ml
ホールトマト(缶詰)・・・100g	刻みネギ・・・適量

パウダー

<下ごしらえ>

- ♪ 鶏もも肉・・・ひと口大に切り、塩・こしょうを少々ふる
- ♪ ホールトマト・・・ボウルに取り出し、軽くつぶす
- ♪ 玉ねぎ・・・みじん切りにする
- ♪ 調味料・・・先に計量しておく

<作り方>

① 炒める:パート1

鍋に油を入れて中火で熱し、ふつふつとしてきたらクミンシードを入れる。香りが十分に油に移ったら、玉ねぎ、塩を加える。玉ねぎが濃いきつね色になったら、にんにく、しょうがを加える。

② 炒める:パート2

ホールトマトを鍋に加え、水分を飛ばしながら炒める。火を止めてスパイスを加え、弱めの中火でしっかりとなじませる。焦がさないように、さらに水分を飛ばす。(カレーの素が完成)

③ 炒める:パート3

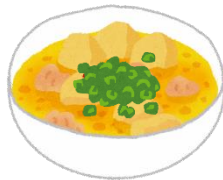
鶏肉を加え、鍋肌に焦げついたカレーの素をこそげる。肉の表面の色が変わるまで、カレーの素をからめながら中火で炒める。

④ 煮る

分量の水を2~3回に分けて注ぎ入れ、強火で煮立てる。出てきたアクを取り除いたら弱火にし、ふたをして20分ほど煮る。とろみがついたら煮上がり。

⑤ 盛りつけ

お玉ですくって器に入れ、お好みで刻みネギを散らす。



<ポイント>

- 玉ねぎを入れてすぐはかき混ぜずに、さわらない(中まで熱が伝わらないため)
- 鍋の側面のこびりつきも美味しさのうち! 鶏肉でこそげるようにして拭き取る
- 温度を下げないため、水は数回に分けて加える

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量*は72gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
240kcal	9.7g	18.8g	6.5g	249mg	26mg	1.2mg	1.3g	1.0g

※野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。