



- 1** トマトはヘタを取り除き、食べやすい大きさの乱切りにする。鶏肉は大きいものは半分に切る。

ポイント トマトは炒めた時に崩れやすいので、少し大きめのひと口大に切りましょう。



- 2** フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて両面焼きながら、9割程度火を通す。

ポイント ときどき上下を返しながら、ほぼ火が通るまで焼きましょう。



- 3** 玉ねぎ、しめじを入れて2分程炒める。ゴーヤを加えて3分程炒め合わせ、全体に火を通す。

ポイント 野菜は時間差で加えながら炒め、具材全体に火を通しましょう。



- 4** トマトを入れてさっと炒める。タレをまわし入れ、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

ポイント トマトは火を通し過ぎると、崩れて水っぽくなるので、手早く仕上げましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	120g	しめじ	60g
ゴーヤ	120g	トマト	1個
玉ねぎ	60g	タレ(京のカレーだし)	1袋

ご用意いただく食材

油……………大さじ1

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

カレールウ(市販)	1かけ(約20g)	しょうゆ	大さじ1
湯	大さじ3	和風顆粒だしの素	小さじ1
みりん・酒	各大さじ1/2		

作り方

- カレールウは細かく刻んで容器に入れ、湯を加えてよく混ぜ溶かし、その他の調味料も加えてよく混ぜ合わせる。
- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ゴーヤは縦半分に切ってワタと種をしっかりと取り除き、3~4mm幅に切る。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

ゴーヤの苦みが苦手な人は、切ったらかるく塩もみをしてから水にさらすと苦みが和らぎます。