

- 1 鶏肉にかかる塩、こしょうをして下味をつけ、片栗粉を全体にまぶす。

**ポイント** ビニール袋で作業すると手軽です。片栗粉を入れ、袋の口を手でとじて振るとまんべんなくまぶせます。



- 3 全体に油がまわれば、水200ccとタレを加えて混ぜ、煮立てばふたをして弱めの中火で5~6分程煮る。

**ポイント** 煮込み途中で一度、全体をざっと混ぜましょう。



- 2 フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて焼く。薄く焼き色がつけば、しょうが、かぼちゃ、なす、玉ねぎを入れ、1~2分程炒め合わせる。

**ポイント** 後で煮込むので、ここで鶏肉に火が通ってなくてもよいです。



- 4 具材に火が通れば、小松菜を入れてざっと混ぜ、ふたをしてしんなりするまで2分程煮る。

**ポイント** 小松菜は最後に入れ、食感を残す程度に火を通しましょう。



**お届けの食材** ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	150g	かぼちゃ	100g
玉ねぎ	100g	しょうが	5g
なす	100g	片栗粉	1袋
小松菜	50g	タレ(京のカレーだし)	1袋

※なすはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。

**ご用意いただく食材**

油	大さじ1
水	200cc

**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(カレーだし)**

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

※片栗粉(1袋) …大さじ1(9g)をご用意ください。

**作り方**

- カレールウは細かく刻んで容器に入れ、分量の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。
- なすはひと口大の乱切りにし、水に5分程さらしてから水けをよくきる。
- かぼちゃは皮つきのまま厚さ1.2cm程度のひと口大に切る。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、小松菜は4cm長さのざく切りにする。しょうがはせん切りにする。

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**

カレールウは(中辛)がおすすですが、お好みに合わせて甘口、辛口をご使用ください。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc