

- ① トマトは大きめのひと口大に切る。
鶏肉は大きいものは半分に切る。

ポイント トマトは煮込む時に崩れ過ぎないように、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、8~9割程度火を通す。

ポイント 後で煮込むので、ここで完全に火が通っていなくても大丈夫です。



- ③ なす、玉ねぎ、ブロッコリー、パプリカの順に入れながら4分程炒め、①のトマトを加えてさっと炒め合わせる。

ポイント その他の具材をしっかり炒めてから、最後にトマトを加えましょう。



- ④ マヨネーズ(大さじ1/2)を入れて手早く絡める。水60ccとタレを加え、全体を時々混ぜながら3分程煮る。

ポイント マヨネーズを加えることで、コクが出てまろやかになります。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

| | | | |
|--------|------|-----------------|-----|
| 鶏もも肉 | 120g | 赤パプリカ | 30g |
| 玉ねぎ | 60g | 黄パプリカ | 30g |
| なすび | 50g | トマト | 1個 |
| ブロッコリー | 50g | タレ(スパイシーカレーソース) | 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。ご了承ください。

ご用意いただく食材

| | | | |
|-------|--------|---|------|
| 油 | 大さじ1/2 | 水 | 60cc |
| マヨネーズ | 大さじ1/2 | | |

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) | 20g(約1かけ分) | カレー粉 | 小さじ1/4 |
| 湯 | 大さじ1・1/2 | 顆粒コンソメ | 小さじ1/2 |
| トマトケチャップ | 大さじ1 | おろしにんにく | 小さじ1/4 |

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。
- なすは1.5cm幅の半月切りにし、水に5分程さらしてから水けをよくきる。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、パプリカは3cm角程度に切る。ブロッコリーはひと口大の小房に分ける。

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)がおすすめですが、お好みに合わせて甘口、辛口をご使用ください。
- ・仕上げに味をみて、お好みで塩・こしょうでととのえましょう。

※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