

- ① 鶏肉(2袋)に味塩こしょうを全体にまぶして、よくもみこむ。

ポイント 鶏肉にしっかりと下味をつけておきます。(ビニール袋で作業すると手軽)



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、①の鶏肉を入れて両面に焼き色がつくまで焼き、9割程度火を通す。

ポイント 両面に焼き色がつき、ほぼ火が通るまで焼きましょう。



- ③ なす、玉ねぎを入れて2~3分程炒め、パプリカ(赤・黄)、ズッキーニを加え、しんなりするまで炒め合わせる。

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 具材に火が通れば、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 タレが具材全体になじむように、手早く絡め合わせましょう。



お届けの食材

鶏もも肉	240g	赤パプリカ	30g
玉ねぎ	100g	黄パプリカ	30g
なす	80g	味塩こしょう	1袋
ズッキーニ	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。
※野菜は洗浄済み ※重量は多少前後する場合があります。

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)	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。
- なすは縦4等分に切って長さを半分に切り、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、ズッキーニは5mm幅の輪切りにする。パプリカは7~8mm幅の細切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照にしてください。

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。