



夏野菜のスーフカレー

あっさりスーフカレーで
たっぷり野菜がとれ、カロリーや
塩分も控えめにできます!



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
221kcal	16.3g	6.3g	2.2g

○材料(2人分)

玉ねぎ	150g	小麦粉	小さじ2
にんにく	1片	オリーブ油	小さじ1
ピーマン	30g(1個)	水	400ml
ズッキーニ	60g	A	
かぼちゃ	70g	ウスターソース	小さじ1
鶏もも肉(皮なし)	120g	カレールウ	1個(18g)
塩	小さじ1/8	カレー粉	小さじ1
コショウ	少々	鶏がらスープの素	小さじ1

○作り方

- ①玉ねぎはざく切り、にんにくは薄切りにしてミキサーにかける。(水を少し加えると混ぜやすい)
- ②ピーマンは縦半分に切って種をとり、4つに切る。ズッキーニはヘタをとって、1cm厚さの輪切りにする。かぼちゃは種を取って5mm厚さに切る。
- ③鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつけ小麦粉をまぶす。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、野菜を入れてこんがり焼き、一旦取り出す。同じフライパンに鶏肉を入れふたをし、両面を焼き一旦取り出す。
- ⑤フライパンに①を入れ弱火から中火で水分が飛ぶくらいに炒め、水、Aを加え、煮立ったら④の鶏肉を戻し、ふたをしてとろみがつくまで煮る。
- ⑥器に盛り、野菜をトッピングする。