



国際果実野菜年
2021



緑黄色野菜のカレー



材料 (5人分)

材量名	数量
鶏もも肉	1枚 (300g)
【A】	
塩	少々
コショウ	少々
カレー粉	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
にんじん	中1本 (150g)
かぼちゃ	200g
さやいんげん	200g
パプリカ (赤)	1個 (150g)
ブロッコリー	1個 (150g)
トマト	小2個 (200g)
オリーブオイル	大さじ1
水	700ml
ローレル (ホール)	1枚
カレールウ	90g
白飯	適量

作り方

【1】

鶏肉は2-3cm角のひと口大に切り、【A】をもみ込みます。

【2】

にんじんは1.5-2cm幅のいちよう切り、かぼちゃは1.5-2cm幅のひと口大、いんげんは3cm長さ、パプリカはひと口大の乱切りにします。

【3】

ブロッコリーは小房に分けて色よく茹で、トマトは大きめのくし形切りにします。

【4】

鍋にオリーブオイルを中火で熱し、【1】を炒めます。肉の表面がこんがりとしたら、【2】を加えて炒めます。

油が全体になじんだら、水、ローレルを加えます。フタをして沸騰したら弱火にし、アクを取りながら15分煮ます。

【5】

にんじんがやわらかくなったら火を止め、ルウを割り入れてよく溶かします。

【6】

再び弱火でとろみがつくまで煮込み、【3】を加えてひと煮立ちさせます。

【7】

器に白飯を盛り、【6】のカレーをかけます。

