

2024年7月号

【料理名】パプリカチキンカレー



【献立】

グリーンサラダ

フルーツゼリー

【調理時間】20分

【カロリー】739 kcal

【塩分】1.8g

【主材料】（2人分）

パプリカ（赤・黄）……各½個

鶏もも肉……1枚（300g）

A プレーンヨーグルト……大さじ2

A カレー粉、トマトケチャップ……各大さじ1

A おろしにんにく……1片分

A おろししょうが……1かけ分

A 塩……小さじ½

青唐辛子（またはししとう）……1本

トマト水煮……½缶（200g）

温かいご飯……2人分

【作り方】

1. 鶏肉は余分な脂を除いてひと口大に切り、Aをもみこむ。
2. パプリカは乱切りにして小麦粉大さじ1をまぶす。青唐辛子はみじん切りにする。
3. 鍋にバター20gを中火で溶かし、青唐辛子を入れる。香りが立ったら①を加えて焼き、焼き色がついたらパプリカを加えてさっと炒め合わせる。
4. トマト水煮と水1カップを加え、煮たったらふたをして弱火で10分煮る。器にご飯を盛ってかける。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。