

2024年7月号

【料理名】鶏肉といんげん、オクラのカレーマヨ炒め



【主材料】（2人分）

鶏もも肉……小1枚（200g）

さやいんげん……8本

オクラ……4本

玉ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 個（50g）

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A こしょう……少々

B カレー粉……大さじ1

B マヨネーズ……大さじ2

B ウスターソース……小さじ1

【作り方】

1. 鶏肉は縦半分に切って1.5 cm幅に切る。Aをふり、かたくり粉小さじ $\frac{1}{2}$ をまぶす。
2. いんげんはへたを除き、斜め4等分に切る。オクラはがくを除き、塩でこすってうぶ毛を除き、斜め3等分に切る。玉ねぎは1 cm幅のくし形に切る。Bは混ぜ合わせる。
3. フライパンにオリーブ油大さじ1を中火で熱し、1を皮目から両面を1分30秒ずつ焼きつける。いんげん、オクラ、玉ねぎを加えて水と酒各大さじ2を加え、ふたをして弱めの中火で30秒蒸し焼きにする。
4. 野菜が柔らかくなったら中火にし、1分30秒ほど炒めて汁気を飛ばす。Bを加えてさっと炒め合わせる。

●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＝200 ml、1合＝180 ml、大さじ1＝15 ml、小さじ1＝5 ml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。