

2025 年 8 月号

【料理名】 枝豆のカレーコンソメ炒め



【献立】

鶏肉の塩レモンから揚げ

アボカドときゅうりのサラダ

【調理時間】 15 分

【カロリー】 179 kcal

【塩分】 1.7g

【主材料】（2 人分）

枝豆…… 1 袋（250g）

にんにく…… 1 片

カレー粉……小さじ 1/2

A 顆粒スープの素……小さじ 1

A 塩……小さじ 1/2

A 水……1/4カップ

【作り方】

1. 枝豆は両端を切り落とし、ボウルに入れる。塩大さじ 1 をまぶしてさや同士をこすり合わせるようにもみ、水洗いして水気をきる。にんにくは粗く刻む。A は混ぜ合わせる。
2. フライパンに油大さじ 1 を中火で熱して枝豆を広げ入れ、2 分ほど焼きつける。端に寄せ、あいたところに油大さじ 1/2 を足してにんにくをこんがりするまで炒める。
3. カレー粉を加えて全体をさっと炒め合わせ、A を加えてさっと混ぜる。ふたをして弱火にし、5 分蒸し焼きにする。
4. ふたをとり、汁気が飛ぶまで炒める。

●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。500 W 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。