

- ① 鶏肉(2袋)に味塩こしょうを全体にまぶして、よくもみこむ。

ポイント 鶏肉にしっかりと下味をつけておきます。(ビニール袋で作業すると手軽)



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、①の鶏肉を入れて両面に焼き色がつくまで焼き、9割程度火を通す。

ポイント 両面に焼き色がつき、ほぼ火が通るまで焼きましょう。



- ③ なす、玉ねぎを入れて2~3分程炒め、パプリカ(赤・黄)、ズッキーニを加え、しんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 野菜は時間差で加えながら炒め、具材全体に火を通しましょう。



- ④ 具材に火が通れば、タレをまわし入れ、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

ポイント タレが具材全体になじむように、手早く絡め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	240g	赤パプリカ	30g
玉ねぎ	100g	黄パプリカ	30g
なす	80g	味塩こしょう	1袋
ズッキーニ	50g	タレ(スパイシーカレーソース)	1袋

※なすはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材

油 大さじ1

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

カレールウ(市販)	20g(約1かけ分)	カレー粉	小さじ1/4
湯	大さじ1・1/2	顆粒コンソメ	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1	おろしにんにく	小さじ1/4

作り方

- カレールウは細かく刻んで容器に入れ、湯を加えてよく混ぜ溶かし、その他の調味料も加えてよく混ぜ合わせる。
- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- なすは縦4等分に切って長さを半分に切り、水に5分程さらしてから水けをよくきる。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、ズッキーニは5mm幅の輪切りにする。パプリカは7~8mm幅の細切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照にしてください。

一言コメント

- ・カレールウは(中辛)がおすすめですが、お好みに合わせて甘口、辛口をご使用ください。
- ・仕上げに味をみて、お好みで塩・こしょうでととのえましょう。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc