

下準備 トマトはヘタを除いて小さめのざく切りにする。にんにくはみじん切りにする。

- 1** 鶏肉は大きいものは半分に切る。フライパンにマーガリン1個を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて両面こんがり焼いて取り出す。



- 3** 鶏肉を戻し入れ、トマト、パプリカ、タレ2袋、牛乳250ccを加えて混ぜる。ふたをして、弱めの中火で5分程煮込む。

ポイント タレと牛乳がなじむように全体を混ぜ、ふたをして煮込んでいきます。



- 2** ①のフライパンにマーガリン1個とにんにくを入れて弱火で熱し、香りがたてば玉ねぎを加え、弱めの中火でしんなりするまで炒める。

ポイント にんにくを焦がさないよう、香りがたつまでは弱火で熱します。



- 4** セロリを加えてざっと混ぜ、ふたをして弱火でさらに3～4分程煮込む。器に盛ったご飯にかける。

ポイント セロリは香りを活かして最後に加えて煮込みます。(苦手な方は量を調整してください)



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	150g	にんにく	1かけ
玉ねぎ	200g	バター風味マーガリン	2個
赤パプリカ	20g	トマト	1個
黄パプリカ	20g	タレ(スパイシーカレーソース)	2袋
セロリ	30g		

ご用意いただく食材

ご飯	適量	牛乳	250cc
----	----	----	-------

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)	40g(約2かけ分)	カレー粉	小さじ1/2
湯	大さじ3	顆粒コンソメ	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ2	おろしにんにく	小さじ1/2

※バター配合マーガリン…小さじ4(16g)をご用意ください。

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。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、パプリカは4～5mm幅の細切りにする。セロリは4cm長さの薄い短冊切りにする。

作り方は下準備と手順1～4を参照してください。

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。