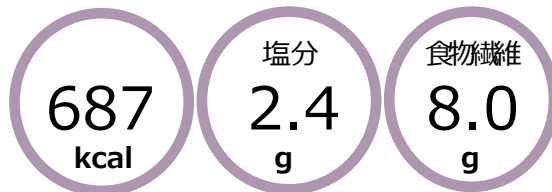


野菜たっぷりチキンスープカレー

スパイスの風味の中で、野菜それぞれのおいしさが味わえます。季節ごとに野菜を替えてお楽しみください。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 31.0g 脂質 24.0g 炭水化物 81.9g

●材料 (2人分)

・雑穀ごはん (炊いたもの)	茶碗 2 杯(約 300g)
・手羽元	6 本(240g)
・塩こしょう	少々
・にんにく	1 かけ
・玉ねぎ	1/2 個
・油	小さじ 1
・カレー粉	大さじ 1
<A>	
・水	1 と 1/2 カップ
・固形コンソメ	1 個(4g)
・ワイン (赤または白)	大さじ 1 と 1/2
・トマト水煮缶	1/4 缶(100g)

・ガラムマサラ	小さじ 1
・ナンプラー	小さじ 1
・しょうゆ	小さじ 1/2
・バジル (乾燥)	お好みで少々
<野菜>	
・オクラ	2 本
・ブロッコリー	2 房(30g)
・レンコン	薄切り 2 枚(20g)
・かぼちゃ	薄切り 2 枚(40g)
・パプリカ (赤)	1/2 個
・なす	小 2 個
・油	小さじ 1 と 1/2

●作り方

- ① 手羽元は、フォークで数カ所穴をあけ、塩こしょうをしておきます。にんにくは薄切り、玉ねぎは 1cm 幅に切っておきます。
- ② 鍋に、油とニンニクを入れ、弱火で香りが出てきたら、中火にして手羽元を加え焼き色をつけます。
- ③ 玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、カレー粉を振り入れてさらに炒めます。A を加え、20 分間ほど煮ます。
- ④ その間に野菜の準備をします。ヘタをとったオクラ、レンコン、かぼちゃ、ブロッコリーは茹でておきます。パプリカとなすは縦に半分に切り、熱したフライパンに油をひいて焼きます。
- ⑤ ③にガラムマサラ、ナンプラー、しょうゆ、お好みでバジルを加え、塩こしょうで味をととのえます。
- ⑥ 器にカレーと野菜を盛りつけ、雑穀ごはんを添えてできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。