



彩り野菜の チキンカレー

カラフルな夏野菜をのせて彩りも良くおしゃれなカレーです。

下味のヨーグルトは肉質をやわらかくし、まろやかな味わいが出ます。

玉ねぎをあめ色にするのに少し時間はかかりますが、旨味も甘味も増して深い味わいになります。市販のルーを使わず、簡単に本格的なチキンカレーを休日に作ってみませんか？

【材料 6人分】

材料名	使用量	材料名	使用量
鶏もも肉	2枚	トマト角切缶詰	1缶
プレーンヨーグルト	大さじ2	カレー粉	大さじ3
カレー粉	大さじ1	固形コンソメ	2個
玉ねぎ	大2個	塩	小さじ1
すりおろししょうが	大さじ1	チャツネ	大さじ1
サラダ油	大さじ4	夏野菜	適量

※チャツネは、マーマレードやジャムでも代用できます。

※夏野菜は、ナス、ズッキーニ、かぼちゃ、パプリカなどカラフルなものをお好みで

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切って、プレーンヨーグルトとカレー粉大さじ1をもみこみます。
- ② 厚手の鍋か深さのあるフライパンにサラダ油としょうがを入れて中火で熱し、香りが立てばたまねぎの粗みじん切りを入れてあめ色になるまで30分ほど炒めます。
- ③ トマト缶とカレー粉を入れて炒め、カレー粉の香りが出たら水500ccとコンソメと塩を入れ、沸騰したら鶏肉とチャツネを入れて20分ほど煮込むとチキンカレーの出来上がりです。
- ④ 夏野菜を一口大程度に切り、別のフライパンにオリーブオイル大さじ1を熱して焼きます。
- ⑤ ご飯にカレーをかけ、上に④の野菜を飾って盛り付けます。