

夏 夏野菜のスーフカレー

野菜は蒸して混ぜるだけ 彩りが綺麗なおもてなしの一品

材料（4人分）

かぶ…4個
人参…1本
オクラ…100g
茄子…2本
パプリカ…1個
ピーマン…2個

ジャガイモ…2個
ズッキーニ…1/2本
スロッコリー…100g
玉葱…1個
トマト…1個
かぼちゃ…100g

鶏もも肉…100g
カレー粉…大さじ2
コンソメ固形…1個
塩・こしょう…適宜
油…大さじ1
牛乳…200cc

作り方

- ① すべての野菜を大きめの乱切りにし、トマト、玉葱、人参以外は600wのレンジで色よく蒸し煮し、レンジから取り出したらカレー粉（分量外）を少しまぶしておく。
- ② 鶏肉は50℃洗いをし、塩、こしょう、カレー粉（分量外）をまぶして一口大に切り、フライパンでこんがり焼く。
- ③ 大きな鍋に油を熱し、乱切りした玉葱を炒め、②の鶏肉、コンソメ固形とカレー粉、水500ccを加えて煮る。

ひと手間かけて
50℃洗い

