

かぼちゃと野菜の鶏肉カレー風味煮



材料：1～2人前

かぼちゃ	75 g	カレー粉	少々
玉ねぎ	50 g	水	100 g
鶏もも肉	60 g	塩	少々
ピーマン	15 g	酒	8 g
トマト	100 g	ごま油	8 g

- ①かぼちゃは一口大、鶏肉は5 cmほどの長さに切り、カレー粉を少々振っておく。
- ②ピーマンは一口大、トマトはざく切り、玉ねぎはくし形に切る。
- ③鍋にごま油を熱し、鶏肉を炒める。皮がこんがりしてきたら、かぼちゃを加え炒める。
- ④玉ねぎと調味料を加え、ふたをして煮る。かぼちゃに通ったら、トマトとピーマンを入れ、中火で5分程度煮る。

〔調理時間 30 分、約 500 円〕

- ・秋にはかぼちゃを使った料理が、家でよく出ます。この料理はかぼちゃや玉ねぎのようにビタミンが豊富な食材を多く使い、生活習慣病予防にもなります。カレー風味は食欲を増進させる効果があります。