



HOTチキンカレー ナン添え 514kcal(カレー 252kcal・ナン 262kcal) ／調理時間20分

[材料 4人分]

| | |
|---------------|--------|
| 鶏もも肉 | 300g |
| オクラ | 4本 |
| 塩・こしょう | 適量 |
| 薄力粉 | 適量 |
| たまねぎ | 1個 |
| にんにく・しょうが | 各1片 |
| サラダ油 | 適量 |
| A | |
| カレー粉 | 大さじ3 |
| トマトジュース(190g) | 3缶 |
| 固形スープの素 | 2個 |
| プレーンヨーグルト | 1/2カップ |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 市販のナン | 4枚 |

[作り方]

1. 鶏肉を一口大に切り、たまねぎとにんにくとしょうがをそれぞれみじん切りにする。
2. 鶏肉に塩・こしょうをふり、薄力粉を薄くまぶしたら、フライパンに油を熱して両面とも焼く。
3. たまねぎを耐熱性の器に入れ、ラップをせずに電子レンジで約3分加熱する。
4. 鍋にサラダ油とにんにく、しょうがを入れて熱し、3のたまねぎ、2の鶏肉を加えて炒めたら、Aを加えて約10分煮る。
5. 塩・こしょう・砂糖で味を整え、器に盛り付ける。
6. 塩ゆでしたオクラを輪切りにし、カレーに飾り、ナンを焼いて添える。

[ポイント]

4. ヨーグルトを入れることで、まろやかさと酸味が加わり、味に深みが増す。