



ゲンキ レシピ

鶏肉とナスのカレー炒め

○調理時間：15分 ○エネルギー：約300kcal

○食塩相当量：1.0g

良質のたんぱく質と旬の味



鶏肉は良質のたんぱく質が豊富で低カロリーの食材です。これからの時期においしくなるナスと合わせたレシピです。ナスは秋になると皮は柔らかく、実はしまっておいしくなります。最初にナスに油をしっかり絡ませることで、油の吸いすぎでベタベタになったり、少なすぎてパサつくことなくおいしく仕上がります。

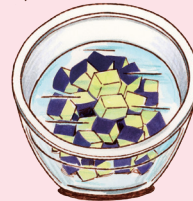
材料(2人分)

- ナス……………3個
- 鶏モモ肉 ……200g
- シトウ…………6個
- ショウガ…………1/2かけら
- ニンニク……1/2かけら
- ゴマ油…………大さじ1
- カレー粉……大さじ1
- ケチャップ…小さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- 塩……………少々

作り方

- ① ナスは2cm角に切り、水につけてアクを抜く。
- ② 鶏肉はナスと同じくらいの大きさに切る。シトウはヘタを取っておく。ショウガ、ニンニクはみじん切りにする。
- ③ フライパンにゴマ油を入れ、ショウガ、ニンニクを軽く炒めて、水気をふき取ったナスを加え、弱火でナス全体に油が絡まるように炒める。
- ④ ナスの表面が油で覆われたら火を強めて鶏肉を加え炒め、シトウも加える。
- ⑤ 調味料を加え混ぜ、全体が馴染み、鶏肉に火が通ったら完成。

アク抜き
の時間は短めに



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<https://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～