

調理時間

約25分

約764kcal
(1人分)

夏の定番、カレーにタップリきのこを!

「トマトときのこのカレー」



材料 (2人分)

- 鶏もも肉・・・大1/2枚 (150g)
- 香菌まいたけ・・・1パック
- 香菌しめじ恵み・・・1パック
- 香菌えりんぎ・・・1パック
- トマト (完熟)・・・3個 (600g)
- なす・・・2本
- 水・・・30ml
- カレールウ (辛口)・・・3かけ
- 粗挽き黒こしょう・・・適量
- サラダ油・・・さじ2
- ごはん・・・茶碗2杯分

栄養価 (1人分)

- エネルギー・・・764kcal
- たんぱく質・・・25.4g
- 脂質・・・34.4g
- 炭水化物・・・93.4g
- 塩分・・・3.3g

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切る。香菌まいたけ・香菌しめじ恵みは大きめの房に分け、香菌えりんぎ・トマト・なすは一口大の乱切りにする。



- 2 鍋にサラダ油を熱してなすを炒め、火が通ったら一度取り出す。同じ鍋に①の鶏肉を入れ、焼き色がついたら①のトマト (2個分) を加えて炒める。



- 3 トマトが少ししんなりしたら、①のきのこを加えて10分程煮込む。カレールウ・黒こしょうを加えて味を調え、残りのトマト・②のなすを加えてさらに軽く煮込む。

- 4 器にご飯を盛り、③をかける。

※ひと手間かけてもっと美味しく!

③のお肉は、半量のまいたけのみじん切り、水大さじ1と一緒にひと晩漬け込むことで柔らかさが増し、より美味しく仕上がります。

まいたけはトマトと一緒に食べることで、夏バテ防止に効果的!



ONE POINT

3種のきのこ夏野菜がゴロゴロ入った食べ応えのあるカレーです。刻んだまいたけと少量の水で肉を漬け込む事で、まいたけのたんぱく質分解酵素により、肉が柔らかく仕上がります。まいたけにはカリウムや食物繊維が含まれています。これらはトマトに含まれるビタミンCやβ-カロテン、リコピンと一緒にとる事で、夏バテ防止や肌の調子を整える効果があるとされています。

印刷する