

材料(2人分)

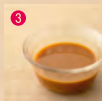
| | |
|------------------|-------------------|
| 雪国まいたけ・・・1パック | ご飯・・・・・・・・・・2膳 |
| 雪国しめじ・・・1パック | カレールー(市販)・・・2片 |
| 鶏モモ肉・・・・・・・・150g | お湯・・・・・・・・・・200cc |
| パプリカ(赤)・・・1/2個 | 赤ワイン・・・・・・・・100cc |
| ナス・・・・・・・・・・1本 | サラダ油・・・・・・・・小さじ2 |
| 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個 | |

調理時間
約8分

約668kcal
(1人分)

作り方

- ①雪国きのこは食べやすい大きさにさく。パプリカ、ナスは食べやすい大きさに切り、玉ねぎは粗めのみじん切りにする。
- ②鶏モモ肉は食べやすい大きさに切る。
- ③カレールーを分量のお湯で溶いておく。
- ④フライパンにサラダ油を熱し②を炒め、火が通ったら①を加え炒める。全体に火が通ったら赤ワインを加えてアルコール分をとばし、③を入れて全体に絡める。
- ⑤器にご飯を盛り、④をかけてできあがり。



雪国きのこ夏野菜の煮込まないカレー

煮込まない事で野菜の味をしっかり楽しみつつ時短も！
カレーのスパイシーな香りと辛味は食欲増進も期待できます。