

フライパンで作る夏野菜カレー 洋

材料 (2人分)

鶏もも	1枚
白ワイン	大さじ1~2
ズッキーニ	1本
なす	1本
赤パプリカ	1/2個
オクラ	8本ぐらい
カレールウ	100gぐらい
塩・こしょう	少々
garam masala	少々
オリーブ油	適量



作り方

1. ズッキーニ、なすは輪切り、赤パプリカは乱切り、オクラはへたをとり、斜め半分に切る。鶏ももを一口大に切り、塩・こしょうをする。
2. フライパンを温めオリーブ油をしき、フライパンがしっかり温まったら皮目から鶏ももを入れ、両面を焼く。さらに、白ワインを注ぎ、煮詰める。
3. 水500ccぐらいを加えて沸騰したら、火を止めてカレールウを入れ、混ぜて再度加熱し少し煮たら garam masala を振り入れ混ぜて火を止める。
4. 別のフライパンにオリーブ油をしき、ズッキーニ、なす、赤パプリカ、オクラの順に入れながら炒め塩・こしょうする。
5. 炒めた野菜を、カレーのフライパンに入れてあえ、少し火を入れてあげ、ライスをもった器にかけてあげる。

所要時間 30分
主な調理器具 フライパン