

ごろっと野菜と
チキンの
スープカレー



調理時間 1人分(レシピ1/4量で)
40分
*カロリー: 595kcal
*食塩相当量: 4.3g

材料(4人分)

ご飯(お好みでパセリを散らす)
.....茶碗4杯分
北海道育ちのミニトマト
(有機栽培).....200g
アスパラガス
(半分に切り、素揚げする).....4本
なす(縦4等分に切り、素揚げする)
.....1本
たまねぎ(薄切り).....中1個
サラダ油.....大さじ2
A おろししょうが、
おろしにんにく.....各小さじ2

鶏手羽元(塩小さじ1/3を揉み込む)
.....8本
B ジャがいも.....小4個
にんじん(8等分に切る).....1本
カレー粉.....20g
水.....1000ml
CO・OP 濃いトマトジュース
C 食塩無添加(濃縮還元).....400ml
コンソメ(顆粒).....大さじ3
塩、こしょう.....各小さじ1/2
シナモンパウダー(お好みで).....適宜

POINT

2の煮込む工程で圧力鍋(加圧時間8分)を使用すると、鶏肉がやわらかくなり、骨から取れやすくなります。

- 鍋にAを入れ弱火でたまねぎがきつね色になるまで炒めたら、Bを加え全体に油がなじむまで炒める。
- カレー粉を入れ炒め合わせたら、Cを加えふたをして15～20分煮る。
- ミニトマトを入れ1分煮たら、器に盛り、素揚げしたアスパラガスとなすを添える。お好みでシナモンパウダーを振る。別皿にご飯をよそう。

PICK UP

レシピで使用した商品を、
P.2～3で詳しくご紹介しています



北海道育ちの
ミニトマト
(有機栽培)

ミニトマトとたまねぎの
イタリアンマリネ

調理時間 1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 57kcal *食塩相当量: 0.8g
5分

材料(4人分)

北海道育ちのミニトマト
(有機栽培).....200g
たまねぎ.....1/4個
パセリ.....5g
おろしにんにく.....大さじ1/2
乾燥バジル.....小さじ1
エクストラバージン
オリーブオイル.....大さじ3
酢.....大さじ1と1/2
塩.....小さじ1/2
黒こしょう.....適量

POINT

パセリは小さじ2の乾燥パセリでも代用できますが、生の方が香りがよいのでおすすめです。パセリは余ったら冷凍しておくと、ほかの料理でも使いやすく便利です。

- ミニトマトは半分に、たまねぎとパセリはみじん切りにする。
- 材料をすべてボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。

