Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

オクラとトマトとズッキーニの夏カレー

材料（4 人分）

ごはん	4 人分
鶏胸肉	200g
玉ねぎ	1 固
オクラ	1 袋
ズッキーニ	中 1 本
トマト水煮缶 (ダイス)	1 缶
カレールウ	4 皿分 (1/2 箱)
オリーブオイル	大さじ 1
水	300cc
コンソメ (固形)	1 個

《1 人分の栄養価》
エネルギー 617kcal　塩分 3.4g

作り方

1　鶏胸肉と玉ねぎは 1cm 角、
ズッキーニは 1cm 幅の半月切り、
オクラ 2 本は 3mm の薄切りに切る。
残りのオクラは枝付き部分を少し切り落とし、がくをむく。

2　1 の材料をオリーブオイルで炒め、火が通ったら水とトマト水煮缶、コンソメを加えて約 10 分煮る。

3　カレールウを入れて溶かし、弱火で約 10 分煮る。

4　オクラに火が通ったら火を止め、ごはんにかける。

対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

辛さはお好みで調整してください。
オクラはあまり煮込みすぎない方が美味しいです。
とろみがつくので、焦げないように注意してください。