

料理制作 / 鈴木 薫  
撮影 / 吉田 篤史  
スタイリング / 朴 玲愛

# 夏野菜のココナッツカレー

たっぷりの夏野菜と肉をバランスよくとれる、マイルドな辛さのタイ風カレーです。  
長く煮込まなくていいので手早くでき、野菜の食感も楽しめます。

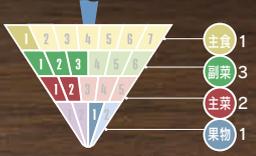


## トマト

赤い色素成分のリコピンには、ビタミンEの100倍ともいわれる強力な抗酸化作用があり、動脈硬化予防に役立ちます。酸っぱさのもとであるクエン酸には、疲労回復効果も。



### 食事バランスガイド



1人分 598 kcal  
塩分 1.9g

## 材料 2人分

- 鶏もも肉 ……………約 150g
- 玉ねぎ ……………1/2 個
- トマト ……………1個
- オクラ ……………6本
- なす ……………1本
- カレー粉 ……………大さじ1

- A [ ココナッツミルク ……100cc
- 塩 ……………小さじ 1/2
- ごはん ……………約 300g
- サラダ油 ……………大さじ1
- 塩、こしょう ……少々

## 作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切って塩、こしょうをふる。玉ねぎは薄切りにし、トマトは一口大に切る。オクラは軸を切り、板ずりしてからなめ半分切る。なすは乱切りにして水(分量外)に5分ほどさらす。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①の鶏もも肉、玉ねぎを炒める。肉の色が変わったら、①の残りの野菜を加えてさっと炒め、カレー粉を加える。香りがたったらAを加え、とろりとするまで煮る。
- ③ 器にごはんを盛り、②をかける。