

鶏肉とかぼちゃのスパイシー炒め

～カレー風味で適塩！ 彩鮮やかな一品です～



1人分 225kcal
塩分 1.0g

材 料（2人分）

鶏むね肉	140g	にんにく（つぶす）	1/2片
こしょう	適量	オリーブ油	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2	酒	大さじ1
小麦粉	小さじ1	しょうゆ	小さじ2
かぼちゃ	140g	みりん	大さじ1
ズッキーニ	60g		
パプリカ（赤）	30g		
ピーマン	30g		

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、こしょうで下味をつける。
- ② かぼちゃはラップをかけ、600Wの電子レンジで1～2分加熱し、3センチ長さ1.5センチ厚さに切る。
- ③ ズッキーニは1センチ幅の半月切り、パプリカ、ピーマンは縦4等分にしてから横1センチ幅に切る。
- ④ カレー粉と小麦粉を合わせて①の鶏肉にまんべんなくまぶす。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を弱火で熱し、にんにく、赤唐辛子を入れる。香りがたったら中火にし、④の鶏肉を入れて炒める。かぼちゃ、ズッキーニも加え焼き色を付け、ふたをして火を通す。
- ⑥ パプリカとピーマンと酒を加え軽く炒め、しょうゆ、みりんを加えてさっとからめ、器に盛り付ける。