



おいしく・健康的に 食べよう

Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

キッチン スマイル
Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま専科
お野菜まるごと
食べレシピ

オクラの
粘り気が
スパイシーな
カレーの味を
引き立てます！



ネバネバ食材のオクラを満喫！ オクラのカレー炒め



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
209kcal	0.9g	約20分

この表示値は目安です

■材料（4人分）

オクラ・・・・・・・・・・・・・・・・・・8本
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2個
鶏肉 もも・・・・・・・・・・・・・・・・150g
塩・こしょう・・・・・・・・・・・・・少々
バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・10g
A 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
 コンソメ（顆粒）・・・・・・・・小さじ1/2
 カレー粉・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

■作り方

- ① オクラはヘタの先端とガクを取って流水で洗い、斜め半分に切る
- ② 玉ねぎは1cm程度のくし切りにする
- ③ 鶏肉は小さめのひと口サイズに切り、塩・こしょうで下味をつける
- ④ フライパンにバターを溶かし、①②③を入れ中火で炒める
- ⑤ ④の鶏肉の色が変わってきたらAを加え、混ぜながら汁気がなくなるまで炒める

cooking memo