

鶏肉とパイアとパプリカのカレー炒め



栄養成分	1人あたり
エネルギー	220kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	11.3g
炭水化物	15.3g
食物繊維	2.2g
食塩相当量	1.4g

材料 (2人分)

A	鶏むね肉(皮なし)	100g	青パイア	100g	B	カレー粉	小さじ1/2
	清酒	小さじ2	揚げ油	適量		ウスターソース	大さじ1弱(15g)
	食塩	少々	赤パプリカ	50g		トマトケチャップ	大さじ1
	こしょう	少々	黄パプリカ	50g		こいくちしょうゆ	小さじ1/4
	薄力粉	適量					

主菜
肉類

作り方



- ① 青パイア(※)は縦1.5cm、横3cmの短冊に切り、沸騰したお湯に食塩一つまみを入れ1～2分ほど茹でて冷水にとり冷やし、水切りする。パプリカは乱切にして軽く茹でておく。
- ② 鶏むね肉は細切りにし、Aで下味をつける。
- ③ ②に薄力粉を薄くまぶして油で揚げる。青パイアは素揚げにする。
- ④ ③と赤・黄パプリカを和えておく。
- ⑤ フライパンにBと少量の水を入れ、火にかけて、Bが溶けたら④を入れてからめ、赤・黄パプリカによく火を通す。

(※ 青パイアが無いときは、大根で代用できます。)

コメント

青パイアは和え物、漬物にはよく使われますが、主菜として使っても粋な感じです。カレー粉、ウスターソース、トマトケチャップで味付けしているので、食塩は少なめでもおいしくいただけます。

作成者 / 大山佐智子様 (伊仙町)