

発酵食品・野菜・きのこ・肉で腸も体も元気に！

～ヨーグルトでまろやか&コクうま！～

夏野菜とヨーグルト入りチキンカレー

うま味たっぷり！



…作り方…

1 鶏むね肉を一口大に切ったらポリ袋に入れ、Aを加えて袋の上からもむ。空気を抜き、袋の口を閉じて冷蔵庫で30分以上おく。



2 玉ねぎは縦薄切り、ズッキーニは半月切り、トマトは角切り、まいたけはほぐす。

3 鍋に米油を中火で熱し、玉ねぎ、ズッキーニ、まいたけを入れて約3分炒める。①をたれごと加え、肉の色が変わるまで炒めたらトマトを加えて混ぜる。



4 煮立ったら蓋をし、弱火で約20分煮る。火を止め、カレールウを加えて溶かし、中火にかけて約3分煮る。とろみがついたら器にご飯を盛ってかける。



トッピングに納豆やキムチなどの発酵食品、オクラなどの旬の野菜もいいですね。

…材料(3食分)…

- 鶏むね肉(皮なし) 1枚(250g)
- まいたけ 1パック(100g)
- 玉ねぎ 1/2個(100g)
- ズッキーニ 中1/4本(80g)
- トマト 1個(150g)
- カレールウ 2皿(40g)
- 米油 大さじ1/2

- A
- ・プレーンヨーグルト大さじ3
 - ・カレー粉 小さじ1/2
 - ・塩 小さじ1/4

○ごはん 適量