

ヨーグルト入り夏野菜カレー

なすやトマトなどの夏野菜がたっぷり入ったカレーです。

隠し味にヨーグルトを加えると、トマトのうまみ成分との相乗効果で、コクが出ます。

野菜嫌いのお子様にも楽しんで食べてもらえるようにトッピングを工夫してみてください。

(材料) (4人分)

鶏むね肉 200g

なす 1本

かぼちゃ 100g

人参 30g

たまねぎ 200g

ピーマン 2個

ホールトマト缶 1缶

カレールー 4片

固形ブイヨン 1個

ヨーグルト 大さじ 2

お好みソース 小さじ 2

(作り方)

- ① 鶏むね肉は2cm角に切り、塩、こしょうを振って、油小さじ1を敷いたフライパンで少し焦げ目がつく程度に焼く。
- ② ナスは1cmくらいの輪切りにし、油大さじ1を敷いたフライパンで少し焦げ目がつく程度に焼く。
- ③ かぼちゃは2cm角に切り、耐熱容器に入れ、600wのレンジで3分加熱する。
- ④ 人参とピーマンはクッキーの型などで型抜きし、耐熱容器に入れて600wのレンジで1分加熱する。
- ⑤ 玉葱はくし切りにし、大鍋に油をしいてしんなりするまで炒める。
- ⑥ 水400ccとホールトマト缶を加え、煮立ったら①と固形ブイヨン1個を加える
- ⑦ カレールーを溶かし、ヨーグルトを加える。
- ⑧ ご飯を盛りつけ、カレーをかけて、なすの輪切り、ピーマン、かぼちゃを飾り付けて出来上がり！