



フライパン
1つで
早うま!

好 評 連 載

うち
家ごはん

今月は

**鶏肉とパプリカの
カレー蒸し焼き**

コウケンテツの

コウケンテツ / 料理研究家
旬の素材をいかした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。近著は『コウケンテツのだけ弁』（扶桑社）。

夏になると食べたくなるカレー味。こんがり焼いた鶏肉と野菜は、甘口のカレーパウダーを振り入れて蒸せば、子どもも大人も嬉しい1品になります。ごはんのおかずにも、お酒のおつまみにもおすすめです。



作り動画は
こちらから▶



Recipe Card 1/2量で413kcal 塩分1.3g 調理時間15分

材料(2~3人分)

- 鶏もも肉…小2枚(500g)
- パプリカ(赤)…1個 →縦に薄切りにする
- たまねぎ…1/2個 →繊維に沿って薄切りにする
- パセリ…適量 →みじん切りにする
- 塩…小さじ1/3
- ハウス 味付カレーパウダー
バーモントカレー味…小さじ2
- 酒…大さじ1
- サラダ油…大さじ1

ハウス 味付カレーパウダー バーモントカレー味を鶏肉にふり、手でなじませましょう。下味に使うと、加熱した時に鶏肉の中まで味がしみ込みます。



作り方

1 鶏肉に下味をつける

鶏肉に塩と、ハウス 味付カレーパウダー バーモントカレー味小さじ1を全体にまぶす。



2 鶏肉を焼く

フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして並べ、空いたところにパプリカ、たまねぎを入れる。野菜は時々混ぜながら、4~5分焼きつける。



3 蒸し焼きにする

鶏肉の皮がこんがり焼けたら裏返し、残りの味付カレーパウダー バーモントカレー味をパプリカとたまねぎにふる。鶏肉に酒をふり、ふたをして5分ほど蒸し焼きにする。鶏肉を取り出して食べやすい大きさに切り、パプリカとたまねぎはサッと混ぜてふたをし、弱火にしてさらに5分ほど蒸し焼きにする。器に盛ってパセリをちらす。



Close-up!

これ1本で
味つけが決まる!
バーモントカレー味の
おかず用調味料



ハウス 味付カレーパウダー
バーモントカレー味

カレーパウダーに塩や調味料をミックスしている新感覚のおかず用調味料です。ふりかけるだけで簡単に味つけができるので、料理のレパートリーが広がります。甘口のバーモントカレー味なので、マイルドな辛さのカレー風味が楽しめます。使いやすいサラサラの顆粒タイプです。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。 22