

ごろっと野菜と
チキンの
スープカレー



調理時間
40分
1人分(レシピ1/4量で)
*カロリー: 595kcal
*食塩相当量: 4.3g

材料(4人分)

ご飯(お好みでパセリを散らす)

.....茶碗4杯分

北海道育ちのミニトマト

(有機栽培).....200g

アスパラガス

(半分に切り、素揚げする).....4本

なす(縦4等分に切り、素揚げする)

.....1本

たまねぎ(薄切り).....中1個

サラダ油.....大さじ2

おろししょうが、

おろしにんにく.....各小さじ2

鶏手羽元(塩小さじ1/3を揉み込む)

.....8本

じゃがいも.....小4個

にんじん(8等分に切る).....1本

カレー粉.....20g

水.....1000ml

CO・OP 濃いトマトジュース

食塩無添加(濃縮還元).....400ml

コンソメ(顆粒).....大さじ3

塩、こしょう.....各小さじ1/2

シナモンパウダー(お好みで).....適宜

POINT

2の煮込む工程で圧力鍋(加圧時間8分)を使用すると、鶏肉がやわらかくなり、骨から取れやすくなります。

- 鍋に①を入れ弱火でたまねぎがきつね色になるまで炒めたら、②を加え全体に油がなじむまで炒める。
- カレー粉を入れ炒め合わせたら、③を加えふたをして15～20分煮る。
- ミニトマトを入れ1分煮たら、器に盛り、素揚げしたアスパラガスとなすを添える。お好みでシナモンパウダーを振る。別皿にご飯をよそう。

PICK UP

レシピで使用した商品を、

P.2～3で詳しくご紹介しています



北海道育ちの
ミニトマト
(有機栽培)

ミニトマトとたまねぎの
イタリアンマリネ

調理時間
5分

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 57kcal *食塩相当量: 0.8g

材料(4人分)

北海道育ちのミニトマト

(有機栽培).....200g

たまねぎ.....1/4個

パセリ.....5g

おろしにんにく.....大さじ1/2

乾燥バジル.....小さじ1

エクストラバージン

オリーブオイル.....大さじ3

酢.....大さじ1と1/2

塩.....小さじ1/2

黒こしょう.....適量

POINT

パセリは小さじ2の乾燥パセリでも代用できますが、生の方が香りがよいのでおすすめです。パセリは余ったら冷凍しておく、ほかの料理でも使いやすく便利です。

- ミニトマトは半分に、たまねぎとパセリはみじん切りにする。
- 材料をすべてボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。

