



# でき 適しおレシピ

全レシピはこちら



カレーの風味と  
トマトの酸味と旨味で  
おいしく減塩!



## 主菜 鶏肉と夏野菜のカレーマリネ

### 〈材料(2人分)〉

鶏むね肉…1枚(200g) こしょう…少々 小麦粉…小さじ1  
なす…1/2本(40g) パプリカ…1/4個(40g) トマト…小1個(60g)  
A 酢…大さじ1 カレー粉…小さじ1 砂糖…小さじ1/2  
塩…ひとつまみ 水…20cc  
オリーブオイル…小さじ2 パセリ(乾)…少々

### 〈作り方〉

- 1 鶏むね肉を一口大に切り、こしょう、小麦粉をまぶす。
- 2 なす、パプリカ、トマトを角切りにする。
- 3 ボウルにマリネ液(A)を入れて混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、**1**をしっかりと焼いて一度取り出す。
- 5 なすとパプリカを炒め、鶏むね肉を戻し、全体に油が回ったら、熱いうちに**3**に加えて和える。
- 6 粗熱が取れたらトマトを加え、器に盛り、パセリをふる。

※鶏肉の量を減らして副菜として添えるのもOK!



調理時間 15分  
エネルギー 234kcal 食塩相当量 0.4g

レシピ提供/郡山女子大学 食物栄養学科 学生

※「適しお」とは、福島市が推進している「健都ふくしま創造事業」の食環境整備における減塩の取り組みを進めるためのキャッチフレーズです。