

いんげんと下田なすと鶏もも肉のカレーマヨ炒め

優秀



(◎滋賀県産の農林水産物)

材 料 4人分の材料

いんげん	お好みで
◎ 下田なす	2〜3本
鶏もも肉	300g〜
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	少々
酒	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
カレー粉	大さじ1〜2
マヨネーズ	大さじ1(味をみながら)



作り方

- ①いんげんはヘタを除き半分に切る。
- ②下田なすは縦切りでも輪切りでも、お好みの大きさに食べやすい大きさに切る。
- ③鶏もも肉はひと口大に切り、塩、こしょうをふる。
- ④フライパンにサラダ油を引き中火で鶏もも肉を焼く。
- ⑤ある程度焼けたら、下田なす、いんげんを加えて油がなじむまで炒め、蓋をして弱めの中火で2〜3分蒸し焼きにする。
- ⑥⑤に酒、オイスターソース、カレー粉を加え全体に絡めるように炒め、最後にマヨネーズを加え混ぜ、味を整え完成。

- ・カレーマヨの味つけは子どもたちも好み、下田なすも食べやすくおいしい料理です。
- ・カレーマヨソースは他の野菜にも合う味つけでアレンジが利くレシピだと思います。
- ・ごはんにもパンにも合う味付けで給食向きで良いと思います。

