

オクラと鶏肉の カレー炒め

オクラのレシピ



スパイスの香りが食欲をそそる夏レシピ

材料 (2人分)

オクラ…………… 10本
 鶏もも肉…………… 200g
 サラダ油…………… 大さじ 1
 ヨーグルト…………… 50cc
 ケチャップ…………… 大さじ 1
 カレー粉…………… 大さじ 1
 A おろしニンニク…………… 小さじ 1
 おろしショウガ…………… 小さじ 1
 クミン (あれば)…………… 少々
 塩、コショウ…………… 少々

下ごしらえ

オクラは塩(分量外)で板ずりをしておく。

作り方

- ① オクラはヘタを切り落とし、半分に斜め切りにする。鶏肉は塩、コショウをして一口大に切る。
- ② [A] をボウルに入れ、よく混ぜてソースを作っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の中まで火が通ったらオクラを入れてさっと炒める。
- ④ (2) を加えて、絡めるように炒めたら火を止める。