

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

# 夏野菜の ラタトゥイユチキンカレー

調理時間

20分

1人分

581kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



なす

+

使ったのはコレ!



カゴメ  
トマト  
ケチャップ

# 夏野菜のラタトゥイユチキンカレー

## 材料/4人分

鶏もも肉	250g
なす	1本(90g)
ズッキーニ	1本
黄パプリカ	1/2個
赤パプリカ	1/2個
サラダ油	大さじ1
トマトソース(295g)	1缶
水	1缶分(約300ml)
カゴメ トマトケチャップ	大さじ2
カレールウ	2~3皿分

## 作り方

- ①なす、ズッキーニ、パプリカは2~3cm角に切る。  
鶏もも肉も食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉を皮側から焼く。なす、ズッキーニ、パプリカも順に加えて炒めていく。
- ③トマトソース、空き缶1杯分の水を加え、具材が煮えるまで約10分蓋をして煮る。一度火をとめてカレールウを溶かし、「カゴメ トマトケチャップ」を加え、中火で5分程煮る。
- ④皿に、ご飯とカレーを盛り付ける。