**夏野菜のタイ風カレー**

**まろやかな中にもシャープな辛味がきいたタイ風カレー。**

**煮込まなくていいので、暑い夏でも作りやすい。**

**発汗や胃腸の働き、代謝を促してくれたり、**

**夏の紫外線によるトラブルからからだを守ってくれたり、**

**一皿の中にからだが喜ぶ栄養素がいっぱいです。**

# 【材料】（2人分）

[鶏](http://www.kyounoryouri.jp/recipe/8478_%E3%83%BB%E9%A6%99%E5%91%B3%E3%82%86%E3%81%A7%E9%B6%8F.html)手羽元　　　　　　　　　　4本

パプリカ（赤・黄）　　　　　各1/2個

ゆでたけのこ　　　　　　　　1/2個

おくら　　　　　　　　　　　5本

にんにく（みじん切り）　　　小さじ1・1かけ分

しょうが（みじん切り）　　　小さじ1・1/3かけ分

赤唐辛子の小口切り　　　　　1/2本分

＊煮汁

┏ココナッツミルク　　　　　1カップ

ナムプラー　　　　　　　　大さじ11/2

┗水　　　　　　　　　　　　1/2カップ

カレールー（フレークタイプ）30g

オリーブオイル　　　　　　　大さじ1/2

塩・こしょう　　　　　　　　各少々

温かいごはん　　　　　　　　茶碗に2はい分

## 【作り方】

1. 鶏肉は塩・こしょうをまぶす。パプリカは縦半分に切ってヘタと種を取り、幅5ｍｍの棒切りにする。ゆでたけのこは縦半分に切り、厚さ5ｍｍのくし切りにする。おくらは塩をふって産毛をとり、水で洗って、斜め半分に切る。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、鶏肉を加えて全体に焼き色をつけながら4～5分焼く。パプリカ、たけのこ、にんにく、しょうが、赤唐辛子を加えて油が回る程度にさっと炒める。煮汁の材料を加えて、4～5分煮る。
3. おくら、カレールーを加えてよく混ぜ合わせ、カレールーを溶かす。
4. 器に盛り、ごはんを添える。

◆1人分･･･エネルギー624kcal、たんぱく質17.9ｇ、脂質17.9ｇ、炭水化物33.7ｇ、食物繊維3.3g、塩分4.1ｇ