



具材を選ばず、調理方法も簡単、  
さわやかな辛さがくせになる！



## タイカレーチキン缶のスープカレー

**分量：**チキンとタイカレー（イエロー）の缶詰1缶を使って4人分

**材料：**たまねぎ・・・・・・・・小1個  
なす・・・・・・・・1個  
赤ピーマン・・・・・・・・1個  
かぼちゃ・・・・・・・・1/8個  
サラダ油・・・・・・・・大さじ1  
オクラ・・・・・・・・4本  
チキン固形スープの素・・・・・・・・2個  
水・・・・・・・・カップ3  
みりん・・・・・・・・大さじ1/2

### 作り方

- ① たまねぎ、なす、赤ピーマン、かぼちゃを角切りにする。鍋を温め、サラダ油を入れ野菜を炒める。
- ② オクラはさっとゆで斜めに切っておく。
- ③ ①に水を加え沸騰してきたら、アクを取り除き7分くらい煮込む。
- ④ ③に「チキンとタイカレー缶 イエロー」とオクラを加え、ひと煮立ちしたら、みりんを入れ器に盛る。



### コツ・ポイント・情報

- ★味そのものは、缶に濃縮されています。みりんを加えることでコクと旨みを感じまろやかになります。
- ★缶の中身が少ないので、鶏肉、野菜を加えるとまた味わい深くなります。