

【ZEPPINで作る】夏野菜いっぱい焼きカレーリゾット

夏に食べたくなるカレーで、おいしく減塩！野菜も摂取！



1人分あたり

【エネルギー】	681 kcal
【たんぱく質】	26.9 g
【脂質】	29.7 g
【食塩相当量】	2.3 g
【野菜重量】	105 g

江崎グリコ(株)提供レシピ

材料(4人分)

カレーZEPPIN	… 1/2箱	塩	… 少々
鶏モモ肉	… 250g1枚	こしょう	… 少々
たまねぎ	… 1/2個(100g)	サラダ油	… 大さじ1
黄パプリカ	… 1個(150g)	水	… 550ml
ズッキーニ	… 1本(170g)	パセリ	… 適宜
卵	… 4個		
ミックスチーズ	… 60g		
ごはん	… 600g		

作り方

- ① 鶏肉は小さめの一口大に切り、塩、こしょうをします。
たまねぎ、黄パプリカ、ズッキーニは1.5cm角に切ります。
- ② フライパンでサラダ油(大さじ1)を熱し、1の鶏肉と野菜を炒め、
水を加えて煮立て、アクを除いて弱火で煮ます。
具材に火が通ったら火を止め、ルウを加えて混ぜ、再び弱火で煮込みます。
- ③ フライパンにごはんを加えて混ぜ合わせ、カレーリゾットを作ります。
- ④ グラタン皿にサラダ油(分量外)を薄くひき、③のカレーリゾットを入れます。
中央に卵を割り入れてミックスチーズを散らし、230度に熱したオーブンで10分程焼きます。最後にお好みで刻んだパセリ等を散らします。