

地産地消  
レシピ



オクラや旬の夏野菜をたっぷり使ったカレーに鶏ささみのカツを乗せたスタミナカレーです。夏休みのひととき、親子で作ってみてはいかがでしょうか。

## 夏野菜とささみのカツカレー

### 【材料】(4人分)

鶏ささみ8本、塩コショウ少々  
衣(小麦粉、溶き卵、パン粉) 適量  
ご飯 茶碗4杯分、タマネギ200g  
ニンニク(みじん切り) 大さじ1、  
ニンジン100g、ナス2本、オクラ12本、  
水3カップ、即席カレールー4皿分、  
炒め油大さじ1、揚げ油適量

### 【作り方】

- ① 鶏ささみは筋を取り、塩、コショウで下味をつけ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて揚げる。
- ② 4本のオクラは飾り用としてさっと塩ゆでにし、小口切りにする。残りのオクラはへたを取り半分に、タマネギ、ニンジン、ナスは1cm角の大きさに切る。



### 【一口メモ】

オクラは開花して5～6日後の若いさやがおいしい。強い粘りとコリッとした独特の食感が楽しめる野菜です。煮物、天ぷら、酢のもの、サラダ、おひたし等にもお勧めです。

- ③ 鍋に油を熱し、ニンニクを炒め、香りが出たらタマネギを炒める。タマネギが透き通ってきたら、ニンジン、ナス、オクラを加えて軽く炒め、水を入れて煮る。
- ④ 沸騰したら柔らかくなるまで弱火で煮る。一旦火を止めて即席カレールーを割り入れ、よく溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮込む。
- ⑤ 皿にご飯を盛り①のカツを食べやすい大きさに切って乗せ、カレーソースをかけ②の飾り用のオクラを散らす。