



太平洋の島国サモアのスープカレー

# カレ・モア

## 【材料】 4人前

※写真は1人分

鶏モモ肉(皮付き)	350g
パプリカ(赤)	1/2個(100g)
ピーマン	3個(90g)
玉ねぎ	1/2個(120g)
にんじん	1/2本(80g)
おろししょうが(生)	10g(1かけ)
おろしにんにく(生)	10g(2かけ)

A さとう	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2
カレー粉	大さじ2
鶏がらスープの素	大さじ2(有塩)

ココナッツミルク	100ml
水	400ml
塩	小さじ1/2(3g)
こしょう	適量
サラダ油	大さじ1

### このレシピのポイント

「カレ」はカレー、「モア」は鶏肉を意味します。

サモアは歴史的に中国から影響を受けており、カレ・モアには醤油などの中華食材が使われます。スパイスの健胃作用や食欲増進効果で美味しく夏バテを予防しましょう。

🕒 調理時間 **20分** 食塩相当量 2.3g カロリー 290kcal

### 栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	17.0g	食物繊維	3.3g
脂質	19.4g	鉄	2.1mg
炭水化物	9.7g	ビタミンC	66mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

## 【作り方】

- ①鶏モモ肉は一口大に、パプリカ(赤)・ピーマンはヘタを取って1cm幅の細切りに、玉ねぎは縦半分に切って横に5mm幅に切り、にんじんは5mm幅の短冊切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、おろししょうがとにんにくを弱火で炒める。香りがたったら、鶏モモ肉、にんじん、玉ねぎの順に加え、鶏モモ肉に火が通るまで中火で炒める。
- ③②にパプリカ・ピーマンと調味料Aを加えて3分間炒め、ココナッツミルクと水を加えて煮る。
- ④煮立ったら火を止め、塩・こしょうで味を調べ、器に盛りつけて出来上がり。

れもん作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科