

作品名	旨辛！鶏肉と夏野菜のミルクカレー炒め		
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・煮詰めることによってうまみが増します。</li> <li>・牛乳や野菜の苦手な子供でも、おいしく栄養が摂れると思います。</li> </ul>		
材料 4人分	牛乳 200ml 鶏もも肉・・・2枚 なす・・・1本 ピーマン・・・2個 パプリカ（赤）・・・1個 玉ねぎ・・・1個 ズッキーニ・・・1本	サラダ油・・・適量 塩・・・適量 こしょう・・・適量	<調味料> しょうゆ・・・大さじ2 酒・・・大さじ2 みりん・・・大さじ2 カレーパウダー ・・・大さじ1 1/2  牛乳・・・200ml
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 野菜を全部、一口大の食べやすい大きさに切る。</li> <li>② 鶏肉は一口大に切って、塩、こしょうする。</li> <li>③ 調味料を併せる。</li> <li>④ 鍋に油を熱し、鶏肉を焼く。</li> <li>⑤ ④に①の野菜を加え、塩、こしょうする。</li> <li>⑥ ⑤に③と牛乳を入れ、汁が煮詰まるまで炒める。（汁は残ってもよい）</li> </ol>		
写真			