

おくらカレー



▼材料（2人分）

- おくら …6本
- 鶏もも肉 …1枚
- A：
 - ・カレールウ …50g
 - ・トマトケチャップ …大2
 - ・鶏ガラスープ …200cc
- 黒こしょう …少々

▼作り方

- ① 耐熱ボウルに一口大に切った鶏もも肉とAを入れる。
- ② ラップをしてレンジ（強）で3分加熱し、全体を混ぜて更に3分加熱する。
- ③ おくらは塩もみし、刻んで粘りを出してご飯に混ぜる。
- ④ ③に②をかけ、上に黒こしょうをふる。