

〈オクラ〉

オクラとトマトのガンボ風煮物

☆ オクラでとろみをつけた煮込み料理です。 ☆

《1人分のエネルギー量 319 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・オクラ	/	10本	(A)		
・トマト	/	1/2個	・水	/	1カップ
・玉ねぎ	/	1/2個	・固形スープの素	/	1個
・バター	/	大さじ1	・トマトジュース	/	1缶
・鶏もも肉	/	150g	・ドミグラスソース	/	大さじ1.5
・塩・こしょう	/	少々	・パプリカ(粉末)	/	小さじ1/4
・小麦粉	/	大さじ1.5	・ローリエ	/	1枚
・サラダ油	/	大さじ1	・塩	/	少々
			・パセリ	/	少々

◎作り方

- ① オクラは2本だけ茹でて、厚めの小口切りにして飾り用とし、残りは生のまま小口切りにする。玉ねぎは薄切り、トマトは湯むきして皮と種を取り除いておく。
- ② 鶏もも肉は一口大に切って塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を入れ焼き色を付けて取り出す。次にオクラをサッと炒める。
- ③ 別の鍋にバターを溶かし、玉ねぎをきつね色になるまで炒める。鶏肉、トマトも加えてさらに炒め、オクラとAを加えてふたをし、約30分煮込む。
- ④ 器に盛り、飾り用のオクラをのせる。お好みでパンを添える。

