

GABAN®

夏野菜と鶏肉のスパイス炒め



色鮮やかな夏野菜とスパイスの香りが暑い夏にぴったり！
豚肉やソーセージなどでも美味しくできます！

🍷 材料 (5人分)

- 鶏もも肉…300g
- レモン果汁…30ml
- 塩…3g
- GABAN® ブラックペッパー荒挽…2g
- GABAN® 一味唐辛子…0.5g
- GABAN® コリアンダーパウダー…2g
- GABAN® ガラムマサラ®…4g
- GABAN® ターメリックパウダー…2.5g
- 赤パプリカ…120g
- 黄パプリカ…120g
- ゴーヤ…80g
- オクラ…30g
- さやいんげん…30g
- にんにく(みじん切り)…10g
- GABAN® オリーブオイルEXバージ…30ml
- 塩…少々
- イタリアンパセリ(粗みじん切り)…5g

🍳 レシピ (所要時間:20分※)

- ① 鶏もも肉は1cm幅の細切りにし、塩、ブラックペッパー、一味唐辛子、レモン汁を入れてよくもみ込み、30分ほどおく。
- ② ①にコリアンダーパウダー、ガラムマサラ®、ターメリックパウダーを入れ、さらによくもみ込み、冷蔵庫でひと晩漬ける。
- ③ パプリカは1cm幅に切る。オクラ、さやいんげんは斜め半分に、ゴーヤは縦半分に切りワタを取り除いて5mm幅に切る。
- ④ フライパンにオリーブオイル15ml、にんにくを入れ熱し、香りが出たら、③を加えて炒め、取り出しておく。
- ⑤ ④に残りのオリーブオイルを熱し、②を入れて炒め、火が通ったら④とイタリアンパセリを入れてさっと炒め合わせて塩で味を調える。
- ⑥ 器に⑤を盛りつける。

※漬け込み時間は含みません。