

白オクラと長州黒かしわの煮込み

～白オクラ料理～

(約4人分)



■材料

長州黒かしわもも肉	2枚・・・3cm角
白オクラ	10本・・・2cm幅の斜め切り
玉ねぎ	1個・・・みじん切り
ニンニク	5粒・・・みじん切り
清風葱	1束・・・みじん切り
片栗粉	大さじ2
お酢	大さじ1
ニンニク	2個・・・すりおろし
塩・胡椒	少々
チキンブイヨン	200cc (スープの素1個でも可)
カレーパウダー	大さじ1
炊いた白いご飯	適量
オリーブオイル	適量

■作り方

- ① 黒かしわにお酢・ニンニクのすりおろし・塩・胡椒少々・片栗粉をもみこんでおく
- ② 鍋にオリーブオイル大さじ1とニンニクのみじん切りを入れ、よく和えて火を付け香りがしてきたら玉ねぎも加え茶色になるまで良く炒める
- ③ ①の鶏肉を加え、色が変わったら白オクラも加え、油がまわったらカレーパウダーを加え香りを出し、チキンブイヨンを入れ弱火で汁気がなくなるまでことごと煮詰めて、味を調える
- ④ 白いご飯と頂く