



## カランガ



栄養量

エネルギー	141kcal	ビタミンA	129μgRE
たんぱく質	9.3g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.10mg
脂質	9.4g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.10mg
炭水化物	6.7g	ビタミンC	11mg
カルシウム	28mg	食物繊維	2.0g
鉄	0.8mg	食塩相当量	0.5g

### 材料

鶏もも肉	50g
トマト	40g
たまねぎ	25g
にんじん	10g
オクラ	10g
にんにく	1g
有塩バター	2.5g
カレー粉	1g
コンソメ	0.4g
塩	0.1g
こしょう	0.01g
水	80g

### 作り方

- ① トマトを1.5cm角に切る。
- ② たまねぎをくし形、にんじんを一口大に切る。
- ③ オクラを厚めの小口切り、にんにくをみじん切りにする。
- ④ 鶏もも肉を一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ⑤ 鍋に有塩バターを溶かし、にんにくと鶏もも肉を炒める。
- ⑥ ⑤にカレー粉・たまねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ⑦ ⑥に水を入れ煮る。具材に火が通ったらトマト・オクラ・コンソメを加えてさらに煮込む。
- ⑧ 塩・こしょうで味を整える。

### ちょこっとメモ

ケニアの郷土料理で、シチューに近い料理です。  
カレー粉はお好みで調整してください。