

グリーンカレー



ポイント: このレシピのポイントはカルディで以下の材料を買ってくることです (笑)

野菜は季節のものを使ってください。スナップエンドウ、菜の花、ズッキーニ、きゅうり、セロリ、ニンジン、ゴボウ、レンコン、かぶ、大根なんでも。



材料 4人分

材料	分量
鳥もも肉	200 g
なす2本	200 g
ブロッコリー	200 g
赤パプリカ1/2個	50 g
かぼちゃ	100 g
しめじ1/2パック	50 g
米油	28 g
バジルの葉3-4枚	----
パイマックルー1-2枚	----
グリーンカレーペースト	50 g
ココナッツミルク1缶	400 g
ナンプラー大きじ1	18 g
水	300 g
しょうが1片	10 g
さとう大きじ1	9 g

調理方法

1. 茹で鳥を作る。塩で下味して水から20分ゆでて放置
2. 生姜はみじん切り、野菜は一口大に切る
3. 米油と生姜で野菜を炒め取り出しておく
4. 油を少し足してグリーンカレーペーストを軽く炒めココナッツミルク、茹で汁、砂糖、パイマックルーを加えて一煮立ちする。
5. 鶏肉をほぐし入れて、野菜も加える。
6. 最後にナンプラーを加え、バジルを散らす