



野菜のトッピングがかわいい*朝のカレー



材料（1人分）

材料名	数量
カレールウ	20g
ココナッツミルクパウダー	5g
フランスパン	2切れ
にんじん	10g
カリフラワー	10g
茄子	10g
ひよこ豆	10g
ミックスナッツ	10g
鶏肉	20g

作り方

- 【1】 鍋に水・カットした鶏肉・ひよこ豆・人参を入れ少々煮込んでおく。
カレールウ、ココナッツミルクを加え味を調える。
器に盛り付ける。

point !

ひよこ豆は前日からふやかしておきます。
カレールウにトマトピューレを加えると、よりおいしくなります。

- 【2】 トッピングのカリフラワーと人参はカットして茹でておく。

茄子は塩コショウをして焼く。
ひよこ豆はあらかじめふやかしてからボイルしておく。
フランスパンを2切れカットしてトーストしておく。

point !

カリフラワーと茄子はターメリックを振りかけて焼くと、よりおいしくなります。

- 【3】 大皿に1のカレーと2のトッピング野菜とフランスパンをきれいに盛り付ける。

point !

フランスパンはバターを塗ってトーストするとよりおいしくなります。
パンと具材の食感をお楽しみください。

