



アーモンドミルクカレー



材料（2人分）

アーモンドミルク<砂糖不使用>	200ml
*アーモンドミルクごはん使用分は別途	
カレールウ<中辛>	40g
玉ねぎ	1/4個
なす	1本
赤パプリカ	1/2個
にんにく	1かけ
鶏ひき肉	80g
ナンプラー	小さじ1/2
ゆで卵	1個
香菜	適量
サラダ油	大さじ1/2
【アーモンドミルクごはん】	
米	1合
アーモンドミルク<砂糖不使用>	180ml
塩	小さじ1/3

作り方

- 【アーモンドミルクごはん】 米はといで30分浸水させてからザルにあげ水けをよく切る。炊飯器に入れ、アーモンドミルク180mlを注ぎ、塩を加えてサッと混ぜて普通に炊く。
- 【アーモンドミルクカレー】 にんにく、玉ねぎはみじん切り、なす、パプリカは1センチ角に切る。
- フライパンににんにく、サラダ油を熱し、ひき肉を炒める。肉がぼろぼろになったら、玉ねぎ、なす、赤パプリカを加えて塩（分量外）をふり、野菜に火が通るまで炒める。
- アーモンドミルク200mlを加え、煮立ったら火を止めて刻んだカレールウを加える。ルウが溶けたら再び火にかけ、1~2分煮てとろみがついたら、ナンプラーを加えて完成。器にアーモンドミルクごはんを盛り、カレーをかけ、ゆで卵、刻んだ香菜をのせる。

ひとことメモ

アーモンドミルクを入れてからは長く煮込まないので、野菜を炒める時点でなすや玉ねぎにしっかり火を通すように！

ちょっとエスニックテイストな、具たくさんカレーです。長時間、煮込まなくてもナンプラーやニンニクを加えているからうま味がギュッと凝縮さ

