



トマトとなすのスパイスチキンカレー



材料 (2人分)

材料名	数量
鶏もも肉	120g
玉ねぎ	200g
トマト	150g
なす	1本
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
サラダ油	大さじ2
水	300ml
カレールウ (パウダータイプ)	32.5g
<にんじんラペ>作りやすい量	
にんじん (スライサーで細かくカット)	200g
【A】	
レモンの絞り汁	大さじ1/2
コリアンダー (パウダー)	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ2
塩	ふたつまみ
白飯	適量
【トッピング】	
トマト (角切り)	適量
ゆで卵 (縦半分にカット)	適量
フレッシュハーブ パクチー (ざく切り)	適量

作り方

- 【1】 鶏もも肉は2-3cm角くらいのぶつ切り、玉ねぎはみじん切り、トマトは角切りにします。なすは2cm幅の輪切りにします。
- 【2】 鍋にサラダ油大さじ1を熱し、なすは表裏焼き色をつけて取り出します。
- 【3】 同じ鍋にサラダ油大さじ1、にんにく、しょうがを入れて熱し、玉ねぎを中火で8分程しっかりと炒め、鶏肉を加えさらに1分程炒めます。
- 【4】 【3】 に水とトマトを入れて5分程煮込み、火を止めて本挽きカレーを加え溶かし、とろみがつくまで中火で5分ほど煮たら、【2】 を加えてさらに煮込む。
- 【5】 にんじんラペを作ります。【A】 をボウルに入れて混ぜ、にんじんを加えて和えます。
- 【6】 器に白飯を盛りつけて【4】 をかけ、トッピングのにんじんラペ、その他をお好みの量のせます。

