



ココナッツ風味の野菜たっぷりチキンカレー



材料（1人分）

カレールウ	20g
ココナッツミルクパウダー	5g
じゃがいも	30g
ゴーヤ	20g
人参	20g
タマネギ	20g
カリフラワー	10g
ナス	10g
赤ピーマン	10g
鶏肉（モモ）	120g
水	100cc～120cc（仕上げ）

作り方

- 【1】それぞれの野菜をお好みの大きさにカットする。
- 【2】鶏肉（モモ）をお好みの大きさにカットする。
- 【3】鍋に水を張り、カットした野菜と鶏肉（モモ）を弱火でじっくり煮込む。（目安約20分）
鶏肉（モモ）が柔らかくなったのを確認し、一度火を止め5分ほど冷ます。

point !

- * 上記の水の使用量（100cc～120cc）は仕上がりの目安なので、スタートはやや多めの水を張る。
- * 鶏肉（モモ）の柔らかさを確認しながら、煮込み時間を判断する。

- 【4】鍋にカレールウ、ココナッツミルクパウダーを投入し、火をつけ、弱火でゆっくりかき混ぜながらじっくり煮込む。

point !

- * カレールウとココナッツミルクパウダーは熱いお湯に一気に入れるとダマが出来やすいので、少しずつかき混ぜながら投入し、ある程度溶かしてから火をつける。

カレールウにココナッツミルクパウダーを加えるだけでオリジナルのカレーソースができます。

