

入賞

タイ風カレー

岐阜県美濃加茂市 会社員 匿名希望



材料(4人分)

鶏もも肉	2枚
オクラ	10本
ナス	1本
ピーマン	4個
しめじ	1/2袋
にんにく	1片
しょうが	チューブ2cm
ココナツオイル	大さじ3
クミンパウダー	小さじ1
水	500ml
カレー粉	小さじ2
塩	小さじ1
牛乳	200ml
ごはん	適量

作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切って塩こしょう各適量(分量外)をする。オクラのヘタを切る。ナスは斜め切り、ピーマンは種とヘタを取って短冊切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンに、にんにく、しょうが、ココナツオイルを入れて温める。
- 3 ②に①の鶏肉を入れ、焼き色がつくまで炒めたら、クミンパウダーと①の野菜も加えてさっと炒める。
- 4 ③に水を入れて沸騰させ、中火で10分間煮たらカレー粉と塩を加えて混ぜる。
- 5 ④に牛乳を入れて温めたら、ごはんと一緒に皿に盛り付ける。

考案者のひと言 色々な香辛料を使えばさらにエスニックカレーに近付きます。

審査委員長のコメント



ココナツオイルと牛乳で仕上げられるのが良いですね。
気軽にトライできます。

