

グリーンカレー (4人分)

材料 (4人分)

ごはん	4杯分
鶏もも肉	1枚
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
しめじ	1パック
茄子	2本
生姜	1かけ
グリーンカレーペースト	50g
ナンプラー	小さじ1
ココナッツミルク	500ml
鶏ガラスープの素	小さじ2
水	300ml
サラダ油	大さじ1
バジル	適宜



作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩 こしょうする。パプリカは一口大、茄子は輪切り、しめじは小房にする。
- ② フライパンにサラダ油少々(分量外)を入れ、①の鶏肉で焼く。鶏肉の両面が焼けたら、パプリカ・茄子・しめじを加え焼く。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、グリーンカレーペーストを香りが出るまで炒める。
- ④ 続けて②を加えて炒め、水・鶏がらスープ、すりおろした生姜を加えひと煮立ちさせる。
- ⑤ ④にココナッツミルク・ナンプラーを入れて5分程度煮込む。
- ⑥ 皿にご飯を盛り、⑤をかけ、バジルを添える。

一人分栄養価

エネルギー	600kcal	蛋白質	20g	脂質	2.2g
-------	---------	-----	-----	----	------