



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

骨付きの鶏肉を使って

スパイスで作る スープカレー

※写真はイメージです
 ※ごはんは別途ご用意ください
 ※材料に含まない食材は目安数値に含みません。

| | | |
|------------|---------|-----------|
| 1人あたりの目安数値 | 食塩相当量 | 2.3g |
| エネルギー | 404kcal | 調理時間 約40分 |

材料 (4人分)

鶏肉 手羽中 12本
 塩・こしょう 少々
 玉ねぎ(中玉) 2個
 おろししょうが 小さじ1/2
 おろしにんにく 小さじ1/2
 コンソメ(固形) 1個
 塩 小さじ1/2
 水 700ml
 サラダ油 大さじ2

A

ターメリック(パウダー) 小さじ1・1/2
 クミン(パウダー) 小さじ2
 コリアンダー(パウダー) 小さじ2
 カルダモン(パウダー) 小さじ1
 チリパウダー 小さじ1/2
 ガラムマサラ(パウダー) 小さじ2

キャベツ 1/4個
 なす 2本
 ぶなしめじ 1/2パック
 ヤングコーン 4本
 ゆでたまご 2個
 乾燥パジル 少々
 塩 小さじ1/2
 揚げ焼き用油 適量

作り方

①鶏肉は、軽く塩・こしょうをする
 ②玉ねぎは粗みじん切りにする
 ③フライパンにサラダ油大さじ1分を熱し、①を入れて全体に焼き色がつくまで焼く
 ④厚手の鍋にサラダ油大さじ1分を熱し、②、しょうが、にんにくを中火～強火で焦がさないようによく炒めたら、Aを加えて香りが立つまで炒める
 ⑤④に水、③、コンソメを加えて沸騰したら灰汁を取り、弱火～中火で20分程度煮込む
 ⑥煮込んでいる間に、キャベツは縦4等分に切り、なすは縦半分に分けてから、皮の表面に5mm間隔で斜めに切り込みを入れ、長さを半分に分け、ぶなしめじは小房に分ける
 ⑦③のフライパンをきれいに拭き取り、サラダ油(分量外)を高さ1cm程度まで入れて熱し、⑥をキャベツ、なす、ぶなしめじ、ヤングコーンの順に火が通るまで揚げ焼きにする
 ⑧⑤の鍋は塩で味を調べてひと煮立ちさせ、パジルを振り入れ、器に盛り、⑦と半分に分けたゆでたまごを盛り付ける

cooking memo