

こしがや小松菜ざく切りカレー

地元高校生と制作した小松菜を美味しくする
"彩り"レシピです。

ざく切りにした小松菜を具材として入れるので、
小松菜本来の旨みを楽しむことができます！



作り方

- ①塩茹でした小松菜をざく切り、玉ねぎを薄切り、鶏もも肉を一口大に切ります。
- ②鍋に油をひき、玉ねぎを中火で5分炒めます。
- ④玉ねぎがアメ色になってきたら、全てのスパイスとトマト缶を入れて2分炒め、さらにニンニク、ショウガを入れて中火で2分炒めます。
- ⑤鶏もも肉を入れて中火で4分炒めます。
- ⑥水と牛乳を加えて鍋にフタをし、中火で7～8分煮込みます。
- ⑦ざく切りにした小松菜を加えます。
- ⑧最後に塩を加えて味を調えて完成です。

memo

小松菜は事前に塩茹でしましょう。(茎から入れて30～40秒、葉側は20秒茹でる)
辛さが苦手な方は、一味唐辛子の量を少量に変更してください。

材料〈3人前〉

鶏もも肉	250g
玉ねぎ	中サイズ1玉
塩茹でした小松菜	3株
カットトマト缶	半缶
ニンニク(チューブ)	2g(4cm程度)
ショウガ(チューブ)	2g(4cm程度)
牛乳	100cc
水	200cc
塩	2.5g
油	大さじ2

=スパイス=

クミン	7.5g
ターメリック	2.5g
garam masala	5g
シナモン	0.3g
一味唐辛子	0.8g