



2020年

you
me
食材提供

3/12 (木) カリフラワーライスの焼きカレー (ロク・ホンチュウさん)

(材料2人分)

- A {
カリフラワー：300g
ブロッコリー：20g
たまねぎ：20g
にんじん：20g
鶏もも肉：50g
サラダ油：大さじ2
- B {
濃口醤油：大さじ1
ターメリック：大さじ1
水：150ml
カレールー：30g
たまご：1個
ミックスチーズ：30g
小ねぎ：少々
バター（器用）：少々

- ① A は小さく切って、フードプロセッサーでさらに細かくする。
- ② 鶏肉は角切りにする。フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を加えて炒め、火が通ったら、①を加えて更に炒め、Bで調味して、パラパラになるまで炒める。
- ③ 耐熱容器の内側にバターを塗り、②を入れる。
- ④ カレールーは刻んでおく。鍋に水を入れて沸騰させ、カレールーを加えて溶けるまでよくかき混ぜる。
- ⑤ ③に④をかけ、中央にたまごをのせて、まわりにチーズを散らし、オーブントースターで15～20分ほど、チーズに焦げ目がつくまで焼き、最後に小口切りにした小ねぎを散らす。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。