

6/30 (木) 初心者にもおすすめ！ロクちゃんのドライカレー（ロク・ホンチュウさん）

(材料2人分)

<ドライカレー>

鶏もも肉：100g

たまねぎ：50g

にんじん：50g

にんにく：5g

サラダ油：大さじ2

A { カレールー（中辛）：20g
ガラムマサラ：少々
クミン：少々
黒こしょう：少々B { 水：50ml
きゅうり：50g
チョコレート：5g

<ターメリックライス>

にんにく：5g

ごはん：400g

ターメリック：大さじ1

サラダ油：大さじ2

(トッピング)

ゆでたまご：1個

パセリ：少々

- ① 鶏肉・たまねぎ・にんじん・きゅうりは小さめの角切りにして、にんにくはみじん切りにする。カレールーは細かく刻んで、チョコレートも小さめに刻む。ゆでたまごは縦半分に切って、パセリはみじん切りにする。
- ② <ドライカレー>を作る。フライパンにサラダ油を熱し、①のにんにく5gと、たまねぎ・鶏肉・にんじんを入れて炒める。
- ③ ②のフライパンの鶏肉にある程度火が通ったら、Aを加えて、中火で炒める。
- ④ ③のフライパンから香りが出てきたら、Bを加えてよくかき混ぜ、弱火で1～2分ほど軽く煮込む。
- ⑤ <ターメリックライス>を作る。別のフライパンにサラダ油と、①のにんにく5gを入れて火にかけ、香りが出たら、ごはんとターメリックを入れてよく炒め、全体にターメリックの色がついたら完成。
- ⑥ 器に⑤の<ターメリックライス>を盛り、横に④の<ドライカレー>を添え、中央に①のゆでたまご半個をのせて、<ターメリックライス>の上に①のパセリを散らす。同様にしてもう1皿盛り付ける。

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、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。