

カレーリメイク！ベトナム風カレーフォー



🕒 調理時間：20分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：814kcal 🧂 塩分：7.1g

おうちで残ったカレーをエスニック風にアレンジしました♪
少し調味料を足すだけで簡単に作ることができます。
市販のレトルトカレーでも代用できるので一人暮らしの方や、ランチにいかがでしょうか？

【ママ社員考案レシピ】

たくさん作って余りがちなカレーを活用する方法はないかなと考えました。
具材はすでに入っているので少し足すだけで簡単に作れます。
家族みんなで食べられる食べやすい味のエスニックカレーに仕上げました。
別茹で不要で、お鍋ひとつでできる簡単レシピです

使用商品

ケンミンフォー [140g]



材料 1人前

ケンミンフォー：1/3袋（47g）	（レトルトの場合1袋）
鶏もも肉：50g	【A】ココナッツミルク：150ml
たまねぎ：1/4個（50g）	【A】水：150ml
にんにく（みじん切り）：小さじ1/2（2.5g）	【A】鶏がらスープの素：小さじ2（5g）
油：小さじ1（4g）	【A】砂糖：小さじ1（3g）
ナンプラー：大さじ1/2（9g）	
きざみねぎやパクチー：適量（お好みで）	
【A】カレー：200g	

作り方

- （1）
たまねぎは薄くスライス、鶏肉は一口大に切る。
【調味料A】はあらかじめ混ぜておく。
- （2）
大きめの鍋に油を熱し、にんにくを加えて弱火で香りが出るまで加熱する。（少々焦げてOKです）
- （3）
鶏もも肉を色づくまで炒める。
スライスしたたまねぎを加え、しんなりしたら【A】を加える。
- （4）
鍋のフチがふつふつと沸いてきたら、フォーを加え4分煮込む。（中火）
- （5）
4分後、ナンプラーを加えてさらに1分煮込む。
- （6）
器に盛り、きざみねぎをのせる。
お好みでパクチーを添える。