ケンミン食品株式会社

意外と簡単に作れる本格グリーンカレーレシピ！もちもちフォーを使用した絶品メニュー

調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：406kcal　塩分：3.0g

彩り野菜をたっぷり入れてできるカレーフォー☆お好きなカレーペーストでもできるランチにオススメな一品です♪
【料理教室ラキャリエールさま考案レシピの生い立ち】
定番のナンプラー味ではない一風変わったフォーの料理を身近に感じてほしいと思い作成しました。カレーペースト（レッド・イエローなど好みの）さえ手に入れば、ランチにお手軽に作っていただける一品です♪

使用商品　ケンミンフォー [140g]

材料　2人前

ケンミン フォー：100ｇ
鶏もも肉：300g（1/2枚）
たまねぎ：50g（1/4個）
パプリカ（赤）：35g（1/4個）
れんこん：20ｇ(6枚)
かぼちゃ：40ｇ（2枚）
タイカレーペースト：25ｇ
生クリーム：30ml
塩こしょう：適量
オリーブオイル：適量
■調味料A
【A】水：600ml～
【A】鶏がらスープの素（顆粒）：10g（大さじ1・1/3）
【A】ココナッツミルク：65ml
【A】濃口醤油：大さじ1（18ｇ）
【A】砂糖：大さじ2（18ｇ）

作り方

(1)
鶏もも肉は下処理（筋を取る）をし、食べやすい大きさにそぎ切りにする。
たまねぎ・パプリカは細切り、れんこん・かぼちゃは薄切りにする。

(2)
フォーは沸騰したたっぷりのお湯で約4分間ゆで、ザルにとり水でよく冷やし、十分に水気をきり、少量のオリーブオイルを絡める。

(3)
鍋にオリーブオイルを熱し、れんこんとかぼちゃを入れて焼き色がつくまで炒めバットに一旦取り出す。

(4)
同じ鍋に鶏もも肉を入れ、焼き色をつける。

(5)
たまねぎ・パプリカを加え炒める。

(6)
タイカレーペーストを入れ、香りが出るまで炒める。

(7)
【A】を入れ、鶏肉に火が入るまで煮込む。
※煮込んでいる間に汁気が少なくなれば水を足す。

(8)
フォーを入れて柔らかくなったら、生クリーム・塩こしょうを入れて味を調え、器に盛り付ける。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.