





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 フォーグルテンフリー

つるつるしなやかな食感のお米でできた平めんです。スープの中でそのままゆで戻すこともできるので、お手軽にご家庭の食卓でアジアンプチトリップをお楽しみいただけます。



材料 1人前

フォークルテンフリー：1/3袋（47g）
鶏もも肉：50g
たまねぎ：1/4個（50g）
にんにく（みじん切り）：小さじ1/2（2.5g）
油：小さじ1（4g）
ナンブラー：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

（レトルトの場合1袋）
【A】ココナッツミルク：150ml
【A】水：150ml
【A】鶏がらスープの素：小さじ2（5g）
【A】砂糖：小さじ1（3g）

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。（少々焦けても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、ナンブ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。