

なすのスープカレー

(2人分)

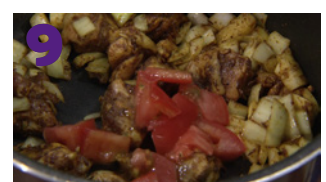



なす	1本	クミンシード	} 小1/2
鶏もも肉	1/2枚	ガラムマサラ	
たまねぎ	1/2コ	コリアンダー	小1
トマト	1コ	カレー粉	小2
水	300ml	塩・こしょう	適量
顆粒野菜スープのもと	5g	にんにく	3g
パセリ(みじん切り)	適量	しょうが	5g
オリーブ油	大1	きび糖	小1
		しょうゆ	小2
		ローリエ	1枚



作り方

- 1 一口大に切った鶏もも肉に塩こしょうをふる。
- 2 なすを2cm程度の半月切りにする。
- 3 たまねぎとトマトをダイスカットにする。
- 4 にんにくとしょうがをみじん切りにする。
- 5 鍋にオリーブ油を熱し、クミンシード、④を入れ中火で炒める。
- 6 カレー粉、コリアンダー、ガラムマサラ、鶏もも肉を入れ炒める。
- 7 たまねぎ、半量のトマト、なすを加え、火を弱めて炒める。
- 8 水300mlと顆粒野菜スープの素、きび糖、しょうゆ、ローリエを入れ煮詰める。
- 9 残りのトマトを加え軽く煮込み、お皿に盛り付けパセリを散らせば完成!



おいしいなすの見分け方



皮に張りつつやがあり、トゲが立っているもの
切り口がみずみずしく、重みのあるもの

★ 保存のワンポイントアドバイス ★

新聞紙に包み、冷蔵庫の野菜室で保存