



【青パパイアのスープカレー】



丸山 美晴 (まるやま・みはる) さん

材料 (4人分)

青パパイア	1コ (550g)	にんじん	100g
鶏もも肉 g	200g	水	1200ml
ピーマン	40g	スープカレーの素 (ペースト状・市販)	150g
赤ピーマン	50g	カレー粉	10g

手順

- (1) 青パパイアを半分に切り、種を取り、さらに半分に切ります。
その後ヘタを取り、ピーラーで皮をむきます。4分の3はスープカレーの具材にするため大きめの乱切りに。残りはトッピング用に千切りにします。
切り終えたら、水に10分ほどさらし、アクをとり除きます。
- (2) にんじんとピーマン、赤ピーマンは小さめの乱切りにします。
鶏肉はひとくち大に切り、カレーパウダーにまぶしておきます。
- (3) 鍋に水を入れ、にんじんを入れて沸騰させます。沸騰したら鶏肉、ピーマン、赤ピーマン、乱切りした青パパイアを加え中火で煮込みます。具材が柔らかくなったら、火を止め、スープカレーの素を加え、さらに弱火で煮込みます。全体がなじんだら、火を止め器に盛ります。千切りにした青パパイアをトッピングしたら完成です。