

絶品！ココナッツミルクカレー(グルテンフリー)

ココナッツミルク入りの甘～い香りとコクのあるタイ風カレーはみんなに大人気！
つついおかわりしたくなるヘルシーでスパイシーな美味しさです！
うおぬま小町玄米全粒粉を加えるだけでお好みのとろみも自由自在♪

【材料】(4人分)

- ・鶏もも肉 2枚
- ・玉ねぎ 1個
- ・人参 1本
- ・トマト 大1個
- ・エリンギ 1パック
- ・赤唐辛子 1～2本
- ・うおぬま小町玄米全粒粉 大さじ2 (大さじ1でサラサラ・3ならコッテリ)
- ・コンソメ 2個
- ・カレー粉 大さじ2
- ・ナンプラー 大さじ2
- ・ココナッツミルク 1缶(400ml)
- ・炒め用サラダオイル 大さじ2
- ・塩、胡椒 少々 (仕上げにお好みで調節してください)

☆(トッピング用)※画像

- ・ミニトマト4個・ブロッコリー適量・バジル適量

【作り方】

- ①赤唐辛子の種は出しておく。
鶏肉、玉ねぎ、人参、エリンギは一口大に、トマトはざく切りにする。
その他の野菜も食べやすい大きさに切る。
- ②鍋(またはフライパン)にサラダ油大さじ2を入れ、赤唐辛子・鶏肉を入れて炒める。
- ③肉の色が変わったら、トマト、人参、玉ねぎなどお好みの野菜を入れて炒め、カレー粉を入れなじませる。
- ④ココナッツミルク全量を加え、うおぬま小町玄米全粒粉を振り入れてかき混ぜる。
- ⑤煮立ったらナンプラーを入れて具が柔らかくなるまで煮込む。
仕上げに味を見ながら塩・胡椒でお好みに味を調えれば完成です！
(季節の野菜などをトッピングするとお洒落でヘルシー♪)

