

今月のレシピ



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 夏野菜のココナッツミルクカレー

2. 春雨サラダ

3. トマトとコーン

1. 夏野菜のココナッツミルクカレー

材料分量

鶏もも肉	600g
塩	小さじ1/2
胡椒	少々
小麦粉	大さじ2と1/2
玉葱 大1個	250g
茄子 3個	250g
パプリカ赤 1/2個	100g
パプリカ黄 1/4個	50g
オクラ	1パック
カレー粉	大さじ2
にんにく すりおろし	大1かけ分
生姜 すりおろし	1かけ分
赤唐辛子	1本
ココナッツミルク 1缶	400g
水	1と1/2C
油	大さじ3
塩	小さじ1強
胡椒	少々
砂糖	大さじ1
ナンプラー	大さじ1
ガラムマサラ	大さじ1

作り方

- ① 鶏もも肉は余分な脂を取り除き、一口大に切る。塩・胡椒で下味をつけ小麦粉をまぶす。
- ② 玉葱はくし切り、パプリカは1cm幅のくし切りにし、斜め半分に切る。
オクラはへたの先を切り落とし、ガクの周りをむいて、塩少々(分量外)をまぶして軽くこすり、洗って斜め半分に切る。
- ③ 鍋に油大さじ1/2を熱し①を入れて焼く。出てきた脂をペーパーで拭き取りながら焼き、全体に焼き色が付いたら取り出す。
- ④ 鍋に大さじ2の油を足し、玉葱と茄子を強めの中火で5分位炒めパプリカを加えて1分程油が全体にまわるまで炒める。
- ⑤ 野菜を端に寄せ、あぶらを大さじ1/2入れて、カレー粉・にんにく・生姜・種を取った赤唐辛子を加え、炒め合わせる。全体に油がまわったらココナッツミルクと水を加える。
- ⑥ 沸騰したら鶏肉を戻し入れ、再度煮立ったら中火にし、オクラを加えAで調味し、ガラムマサラも混ぜ入れて、野菜がしんなりして味が全体になじむまで10~15分煮る。

2. 春雨サラダ

材料分量

春雨(乾)	60g
もやし	100g
胡瓜	1本
人参	70g
むき海老	100g
卵	2個
塩	少々
油	少々
スイートチリソース	大さじ1と1/2
ナンプラー	大さじ1
醤油	大さじ1
レモン汁	大さじ1と1/2
香菜(みじん切り)	少々
香菜	適宜
* 香菜の代わりに大葉・三つ葉等でも良い	

作り方

- ① 春雨は熱湯で戻し5cm長さに切る。もやしはひげ根を取り、熱湯で茹でる。
- ② 胡瓜はもやしに合わせて細切りにし、塩少々(分量外)を振ってしんなりさせる。
- ③ 人参はマッチ棒位の大きさに切り、塩少々(分量外)を振ってしんなりさせるか、さっと茹でて水を切る。
- ④ 海老は背わたを取り熱湯で茹でてざるに取り冷ます。
- ⑤ 錦糸卵を作る。卵は割りほぐし塩を加え、油を塗ったフライパンで薄く焼き細切りにする。
- ⑥ Aを合わせてソースを作る。材料を混ぜて器に盛り、香菜を飾り食べる時にソースをかける。

3. トマトとコーン

材料分量

トマト	大1個
とうもろこし	1本
アボガド	1個
枝豆(冷凍)	200g
ヨーグルト	大さじ3
マヨネーズ	大さじ3
* とうもろこしが無い時は缶詰で。	少々

作り方

- ① トマトは皮を湯むきし2cm角に切る。
- ② とうもろこしは皮をつけたまま、ひげの部分となり口の分を切って、レンジで加熱し粗熱が取れたら皮をむいて、2~3等分して実を包丁で切り取る。
- ③ アボガドは皮を取り、賽の目に切る。枝豆はさやと薄皮を取っておく。
- ④ Aを合わせておき材料を合わせて混ぜる。