

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

豆板醬とカレー粉だけで本格的なカレーが出来ます!

# 鶏となすのココナツカレー

調理時間

10分

1人分

393kcal



※写真はイメージです。

冬の旬食材



なす

+

使ったのはコレ!



ハウス  
GABAN  
カレーパウダー



つくり方動画を  
配信中!

《レシピ考案》  
Goo Goo Foo  
フードクリエイター  
堀池 美由紀



# 鶏となすのココナツカレー

## 材料/2~3人分

なす	1本
赤パプリカ	1/2個
鶏もも肉	1枚
おろし玉ねぎ	大さじ1
豆板醤	大さじ1/2
<b>A</b> 塩	小さじ1
ハウス GABAN カレーパウダー	大さじ1
ココナツミルク	1カップ
水	1/4カップ
ごはん	2膳

〈お好みで〉

フライドオニオン、パクチー……適宜

## 作り方

- ①なすは乱切り、パプリカは2cm角に、鶏肉は一口サイズのそぎ切りにする。
- ②鍋に①と**A**を入れ、肉にもみこむ。
- ③ココナツミルクと水を加えて火にかけ、具材と混ぜ合わせる。煮立ったらフタをして中火で鶏肉に火が通るまで7~8分煮る。
- ④器にごはんとカレーを盛り付け、お好みでフライドオニオン、パクチーを添える。