

レシピ紹介～タッピースープカレー



分量 4人分

米 2合
鶏もも肉 160g
〔にんにく 1かけ 塩・こしょう 少々〕
オリーブ油 小さじ1/2
じゃがいも 180g (小2個)
かぼちゃ 140g (1/8個)
揚げ油 適量
さやいんげん 40g (8本)
しめじ 20g (1/6袋)

ベースソース用の材料

トマト水煮 大さじ2 玉ねぎ 180g (1個)
セロリ 20g (5cm) りんご 20g (1/10個)
しょうが 1かけ(小) にんにく 1かけ(小)
サラダ油 適量
カレー粉 小さじ2 しょうゆ 大さじ1
塩 小さじ1 こしょう 少々
チリパウダー 少々 オールスパイス 少々
赤ワイン 小さじ1
だし汁 300cc 鶏がらスープ 300cc

作り方

- ① 米をとぎ、炊いておく。
- ② ベースソース用の材料の玉ねぎ、セロリはせん切り、りんごはいちょう切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ③ ②を茶色になるまで炒め、トマトと少量のスープを入れてミキサーにかける。
- ④ 鶏肉は1口大に切って、すりおろしたにんにくと塩・こしょうで下味をつけ、オリーブ油で炒める。
- ⑤ さやいんげんは2cmに切り、しめじはほぐしておく。
- ⑥ じゃがいも、かぼちゃは角切りにし、油で揚げる。
- ⑦ 鍋に②・残ったスープ・だし汁・④の鶏肉・香辛料・調味料を加えて煮る。しめじ・さやいんげんを加えて煮込み、味を調える。
- ⑧ ⑥のじゃがいも、かぼちゃと赤ワインを加える。
- ⑨ 炊きあがったご飯とスープカレーを、それぞれ別の器に盛り付け出来上がり。