



※写真はイメージです。

グルテンフリーのあっさりカレーです 米粉で作る夏野菜カレー

材 料 (4人分)

市販 米粉パウダー	……大さじ2
鶏もも肉	……250g
玉ねぎ	……1個
トマト	……1個
なす	……2本
赤パプリカ	……1個
オクラ	……5本
エリンギ	……2本
塩	……小さじ1
カレー粉(小麦粉不使用のもの)	……大さじ2
水	……600ml
サラダ油	……適量
A	[
しょう油	……大さじ1
塩	……小さじ1

作り方

1. 米粉を大さじ4の水(分量外)で溶いておく。
2. 鶏肉を一口大に切り、塩をまぶす。トマトは湯むきし、ざく切りにする。なす、パプリカ、エリンギは乱切りにする。
3. オクラを塩でもみ、うぶ毛を取った後、斜めに3等分する。にんにくをみじん切りする。
4. 玉ねぎを薄切りにする。フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎが飴色になるまで炒める。
5. 鍋にサラダ油をしき、鶏肉を炒める。にんにくとカレー粉を加え、香りがたつまでさらに炒める。
6. 4の玉ねぎ、トマト、水を加え、あくを取りながら40分ほど煮込む。
7. 煮込んでいる間に、フライパンでなす、パプリカ、オクラ、エリンギを炒め、6に加えてさらに10分程度煮込む。
8. 7に水で溶いた米粉を加え、とろみをつける。Aで調味し、器に盛り付ける。