



スパイスでリフレッシュ!

作業
60分

スープカレーと ターメリックライス

[材料] 4人分

| | | |
|-------------------|-------|------------------|
| にんにく | | 1片 |
| 玉ねぎ | | 1個 |
| 鶏もも肉 | | 1枚 |
| よつ葉北海道十勝 生乳100 | | |
| ブレンヨーグルト とろっとなめらか | | 50g |
| よつ葉北海道十勝 チェダー | | 100g |
| サラダ油 | | 大さじ3 |
| 乾燥バジル | | 大さじ1 |
| ガラムマサラ | | 大さじ2 |
| カレーパウダー | | 大さじ4 |
| 水 | | 1400ml |
| 固形コンソメ | | 2個 |
| 塩 | | 適量 |
| 砂糖 | | 適量 |
| 焼き用のサラダ油 | | 適量 |
| A | | |
| ピーマン | | 2個(半分に切る) |
| パプリカ | | 1/2個(縦4等分に切る) |
| なす | | 1本(縦4等分に切る) |
| しめじ | | 1/2パック(4つにさいておく) |
| ゆで卵 | | 2個(殻をむき半分に切る) |

〈ターメリックライスの材料〉

| | | |
|--------------|-------|--------|
| 米 | | 3カップ |
| 水 | | 600ml |
| よつ葉北海道スキムミルク | | 大さじ3 |
| ターメリック | | 小さじ1/2 |
| 塩 | | 小さじ1/3 |



[作り方]

- 1 米を洗い、30分ほど水に浸してからスキムミルク、ターメリック、塩を加えて全体を混ぜ、炊飯器で炊く。
- 2 にんにくと玉ねぎはみじん切りにしておく。鶏もも肉は4等分に切り、ビニール袋に入れ、ヨーグルトを加えてもみ込み30分以上おいて柔らかくする。チーズはおろし金でおろしておく。
- 3 鍋にサラダ油とにんにく、乾燥バジルを入れて弱火にかけ、香りが出たらガラムマサラ、カレーパウダーを加えてさらに1~2分炒め、玉ねぎを加えてしんなりとするまで炒める。
- 4 ③に水とコンソメを加え、煮立ったら鶏肉と漬けたヨーグルトも一緒に加えて20分ほど煮る。塩と砂糖を加え、味をみてカレーパウダーで味をととのえる。
- 5 フライパンに多めにサラダ油をひき、Aを強火で両面焼く。焼き色が付いたらキッチンペーパーに取る。
- 6 器に④を盛り、上に⑤とゆで卵をのせ、おろしたチーズをかけ、ターメリックライスを添える。