

ブロッコリーカレー

優しい辛さのクリーミーカレー



材料（4人分）

鶏モモ肉	1枚
塩	少々
こしょう	少々
なたね油	大さじ1
ブロッコリー	1株
玉ねぎ	1個
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
塩	小さじ1/2
カレー粉	大さじ1
水	200ml
豆乳	200ml
トマトピューレ	大さじ1
りんご	1/4個
砂糖	大さじ1
ご飯	4人分

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分ける。ブロッコリーの軸、りんごはそれぞれ、すりおろす。にんにく、しょうが、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 鶏肉は一口大に切り、塩、胡椒をふる。フライパンに油を入れて熱し、鶏肉を入れて両面に焼き色がつくまで焼き、取り出しておく。
- 3 鶏肉を焼いたフライパンに玉ねぎ、にんにく、しょうが、塩を入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、水、ブロッコリーの軸のすりおろし、りんごのすりおろし、カレー粉、トマトピューレを入れて10分程度煮る。
- 4 最後に豆乳、砂糖、ブロッコリーの小房を入れ、2分程度蒸し煮にする。塩、こしょうで味を整える。
- 5 皿にご飯を盛り、4 をかける。