



Recipe

31日発酵レシピ

生姜カレー

割と生姜が強いのので苦手な方は減らしたり、すりおろしでも ok です。

Ingredients 材料 / 2 人分

鶏肉（手羽元・もも肉）	500g
塩麴	大さじ2
生姜	20g
にんにく	1かけ
白ねぎ	1本
玉ねぎ	1個
カレー粉	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2

(A)	
カットトマト缶	200g
水	200cc
甘酒	大さじ2
玉ねぎ塩麴	大さじ2
醤油麴	大さじ1
酢	小さじ1

Directions 作り方

- * 鶏肉は塩麴をまぶして30分ほど漬けておく。
- * 生姜とにんにくはみじん切りにしておく。すりおろしでも ok
- * ねぎは5mm~1cm幅の小口切りにしておく。

- ① フライパンにオリーブ油大さじ1を中火で熱し、鶏肉の水気を拭いて並べ、全体に焼き色がついたら、生姜とにんにくを加え、炒め合わせる。
- ② 生姜とニンニクの香りがたったら白ねぎを加えしんなりするまで炒める。
- ③ ②にオリーブ油大さじ1を足し、カレー粉大さじ2を加えて炒め合わせ、全体になじんだら(A)を加えて煮立ったらふたをして弱めの中火で20分間ほど煮る。

長く煮込むとまたよいお味になります。

Kitchen Studio

tabemonosashi