

おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ66

～ミルクっぽくない?!牛乳料理～

## ミルキーマカレー



<b>材 料</b>		(4人分)
鶏モモひき肉	...	250～300g
たまねぎ	...	200g
ピーマン	...	2個
レッドピーマン	...	1/4個
にんじん	...	小1本(約80g)
しょうが	...	1片(約20g)
にんにく	...	1～2片(約10g)
小麦粉	...	1/4カップ
カレーパウダー	...	大きじ2～4 (辛さは好みで加減)
牛乳	...	600cc
コンソメパウダー	...	小さじ2強
塩	...	小さじ1
砂糖	...	大きじ1
ベイリーフ	...	1枚
レモン	...	1/2個
松の実	...	30g
サラダオイル	...	大きじ2
クミン	...	小さじ1弱



1 白いご飯か、またはバリエーションとして、ナッツライス、ターメリックライスを炊いておく。



ターメリックライス(ナッツ入り)

ご飯2合に対して  
うこん…小さじ1弱

くるみ…30g

を炊飯器に入れて炊くだけ!くるみは食べやすい大きさに割っておきましょう。



2 たまねぎ、ピーマン、レッドピーマンはみじん切り、にんじん、しょうが、にんにくはすりおろしておく。



3 炒め鍋を熱してサラダオイルとクミンをひねりながら入れ、オイルが熱くなってプチプチしてきたところにたまねぎを入れて、甘みが出るようにゆっくり炒める。

4 そこにひき肉を加えて炒め、色が変わったなら小麦粉を加えて混ぜ、粉っぽさがとれたらカレーパウダーを加える。

5 3にピーマン、すりおろしたにんじん、しょうが、にんにくを混ぜ合わせたら、牛乳を加え、泡立て器で全体がほぐれてトロリとするまで混ぜる。



6 沸騰しはじめたら、コンソメパウダー、塩、砂糖、ベイリーフを入れて火を弱め、15分ほどふたをして弱火で煮る。

7 最後にレモンを絞り入れ、松の実を加える。味見をして味をととのえ、数分煮たら出来上がり。



8 キャセロールに移したカレーとご飯をテーブルに用意し、適宜かけながら頂く。

**point!** 牛乳でおなかゴロゴロする人は、牛乳のかわりにヨーグルトを使用しましょう!

ヨーグルトは酸味があるので、この場合はレモンは不要です。