

- 1 鶏肉は大きいものは半分に切る。フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて炒める。

ポイント 鶏肉に8~9割程度火が通るまで炒めましょう。



- 2 玉ねぎ、なす、しめじを入れて2~3分程炒め、ピーマン、パプリカを加えて2分程炒め合わせる。

ポイント 煮込み時間が少ないので、ここで具材全体にほほ火を通しておきます。



- 3 水250ccとグリーンカレーソースを加えて全体を混ぜ、中火で煮立たせる。

ポイント ふつふつと煮立ってくるまでは、中火で加熱します。



- 4 煮立ってきたら弱火にし、かるく混ぜながら1~2分程煮る。器に盛り、ご飯を添える。

ポイント ※グリーンカレーソースに入っている「こぶみかんの葉」は、食べる前に取り除いてください。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	240g	ピーマン	40g
なす	60g	赤パプリカ	30g
玉ねぎ	60g	グリーンカレーソース	1袋
しめじ	80g		

※なすはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。

ご用意いただく食材

油	大さじ1/2
水	250cc
温かいご飯	5皿分

フレッシュなハーブやココナツミルクを使い、現地タイの工場で作られた本格タイカレーソースです。現地で味わうような、グリーンカレーの辛さと風味が味わえます。

※グリーンカレーソースに入っている「こぶみかんの葉」は刺激が強いので、食べる前に取り除くようにしてください。

辛みを抑えるアレンジ&おすすめドリンク

~少し辛さを抑えてマイルドな味わいに~

手順③で加える水(250cc)を牛乳(250cc)に換えて作ってください。牛乳を加えることで、辛さがややマイルドになります。

~辛さを抑えてくれるおすすめドリンク~

【1:1で混ぜるだけ簡単ヨーグルトラッシー】

プレーンヨーグルト1/2カップ、牛乳1/2カップ、砂糖大さじ1(甘みはお好みで加減)をよくかき混ぜて、氷を入れたグラスに注ぎます。