

<p>【作品名】 ココナッツミルクを使わない 牛乳グリーンカレー</p>	<p>きくち しおん 氏名 菊池 師恩</p>																																				
<p>【材料】（4人分） <u>牛乳 200 ml</u></p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">青唐辛子</td> <td style="width: 33%;">10～本</td> <td style="width: 33%;">カシューナッツ（お好み）</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>1～2 個</td> <td>サラダ油</td> </tr> <tr> <td>鶏の手羽先</td> <td>400～600g</td> <td>しょうが</td> </tr> <tr> <td>ナス</td> <td>4 本</td> <td>にんにく</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>400 cc</td> <td>レモングラス</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>200 cc</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ナンプラー</td> <td>大 4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>適量</td> <td></td> </tr> <tr> <td>グリーンカレーパウダー</td> <td>大 8～</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3">（カレー粉でも可）</td> </tr> <tr> <td colspan="3">お好みの野菜</td> </tr> <tr> <td colspan="3">（にんじん、ピーマンなど）</td> </tr> </table>		青唐辛子	10～本	カシューナッツ（お好み）	玉ねぎ	1～2 個	サラダ油	鶏の手羽先	400～600g	しょうが	ナス	4 本	にんにく	水	400 cc	レモングラス	牛乳	200 cc		ナンプラー	大 4		塩	適量		グリーンカレーパウダー	大 8～		（カレー粉でも可）			お好みの野菜			（にんじん、ピーマンなど）		
青唐辛子	10～本	カシューナッツ（お好み）																																			
玉ねぎ	1～2 個	サラダ油																																			
鶏の手羽先	400～600g	しょうが																																			
ナス	4 本	にんにく																																			
水	400 cc	レモングラス																																			
牛乳	200 cc																																				
ナンプラー	大 4																																				
塩	適量																																				
グリーンカレーパウダー	大 8～																																				
（カレー粉でも可）																																					
お好みの野菜																																					
（にんじん、ピーマンなど）																																					
<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① にんにく、しょうが、レモングラスをすりおろし、野菜をお好みのサイズにカットする。青唐辛子は2mm幅にきざむ。 ② 鍋にサラダ油を入れ、中火で、青唐辛子、にんにく、しょうがをいため、香りがでたら鶏の手羽先、玉ねぎを入れる。 ③ 油が全体になじんだら、お好みの野菜を入れる。 ④ 水を鍋に入れ5分弱火で煮る。 ⑤ ひと煮立ちしたら、グリーンカレーパウダーを入れ、味が薄い場合は、塩などで味を調える。ナンプラーも入れる。 ⑥ 最後に牛乳を入れ、皿に盛って、お好みでカシューナッツなどをのせて完成。 																																					
<p>【ポイント】</p> <p>牛乳を最後に入れるのは、牛乳の成分が分離しないためです。 ココナッツミルクのかわりに牛乳を入れてます。味がマイルドになります。 夏野菜を使用しています。 カシューナッツは食感のアクセントのために入れます。お好みなので入れなくてもいいです。</p>																																					