

雪国えりんぎのグリーンカレー



🍴 1人分(カレーのみ)/約271kcal

材料 🍴 (4人分)

雪国えりんぎ・・・1パック

鶏肉・・・250g

ナス・・・1本

ピーマン・・・2個

小松菜・・・2～3茎

カレー粉・・・大2

豆乳・・・600cc

醤油・・・大2

サラダ油・・・大1

塩・こしょう・・・少々

砂糖・・・適宜

作り方 🍴

- 1 雪国えりんぎは食べやすい大きさにさく。
- 2 鶏肉はひと口大に切り、ナス、ピーマンは細めに切る。
- 3 豆乳と小松菜をミキサーにかける。
- 4 鍋にサラダ油をひき、(1)、(2)を入れ、カレー粉を加えて炒めたら、(3)を加えて煮込む。
- 5 (4)に醤油、塩・こしょう、お好みで砂糖を加えて味を調える。