



お料理教室レシピ

鶏肉の米蒸し カレー風味

使用材料

鶏もも肉 300g
じゃがいも 1個
万能葱 適量

米 70g
八角 適量
桂皮 適量
陳皮 適量

合わせ調味料

紹興酒 大匙2
塩 小匙1
砂糖 大匙2
豆板醤 小匙1
カキ油 小匙1
醤油 小匙1
胡椒 適量
胡麻油 大匙1
カレー粉 小匙1/2
カレーペースト 大匙1
にんにくみじん切り 小匙1
しょうがみじん切り 小匙1
水 大匙1

作り方

- ① 鍋で米、八角、桂皮、陳皮を空煎りし、米が色づいてきたらとりだし、ミキサーで荒めに砕く。
- ② ジャがいもは一口大にカットし、170℃の油で素揚げする。
- ③ 鶏もも肉を一口大にカットし、ボールに合わせ調味料、①、②をすべて合わせ、よくなじませる。
- ④ 器にじゃがいもを並べて上に鶏ももをのせ蒸し器で40分蒸し、仕上げに万能ねぎをふり完成。



ポイント

・じゃがいもは外側をパリッとさせる程度に揚げます。

・蒸気が通る様にじゃがいもは隙間をあけてならべます。

