



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 じゃ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。



- 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。

