

## ■カブと鶏肉のココナツミルク煮込み



### ●材料 2人前

396cal (1人前)

|           |            |   |         |       |
|-----------|------------|---|---------|-------|
| 鶏もも肉      | 150g       | A | ココナツミルク | 150g  |
| 玉ねぎ       | 小1個 (150g) |   | 水       | 100cc |
| 人参        | 70g        |   | 砂糖      | 小さじ1  |
| パプリカ      | 1/4個 (30g) |   | 塩コウショウ  | 少々    |
| カブ        | 1個 (120g)  | B | ナンプラー   | 小さじ1  |
| トマト缶      | 50cc       |   |         |       |
| にんにく、しょうが | 小さじ1       |   |         |       |
| 豆板醤       | 小さじ1       |   |         |       |
| オリーブオイル   | 大さじ1       |   |         |       |

\*材料の量は好みに合わせて調整ください

### ●作り方

- ①鶏肉は下処理として両面にはちみつをすりこみ10分程度おいた後、小口切りにする。  
玉ねぎは1/2個をみじん切り、1/2個をくし切り、カブは食べやすい大きさに切り  
人参は乱切りにして、電子レンジ (600W) で1分30秒加熱しておく。
- ②フライパンにオリーブオイルをいれ、鶏肉を軽くいため、人参、カブ、くし切りの  
を加え、油が回る程度にいためる。
- ③鍋に、オリーブオイル (大さじ1程度) をいれにんにく、しょうが、みじん切りの  
玉ねぎをいれ火にかけ、弱火でじっくりと炒め香りがでたら、トマト缶を加え水分が  
なくなってきたら豆板醤を加えてさらに香りを出す。
- ④③の鍋にフライパンでいためた食材とAを加え混ぜ合わせ、中火で15分煮込み、Bの  
調味料を加ええ5分煮込む。