



ブリのインドネシアンカレー

526kcal/調理時間30分

[材料 4人分]

ブリ(切り身)	4切れ
白ネギ	1本
ツルムラサキ	200g
赤トウガラシ	3本
カレー粉	大さじ1
鶏ガラスープ	3カップ
ココナッツミルク	1カップ
塩・コショウ	各適量
ご飯	4カップ
サラダ油	適量

[作り方]

1. ブリを一口大に切り、塩、コショウを軽くふる。
2. 白ネギを斜め薄切りに、ツルムラサキは5cmに切る。
3. 中火のフライパンにサラダ油を熱し、ブリを焼いて両面にきれいな焼き色をつける。
4. 白ネギ、赤トウガラシ、カレー粉を加えて軽く炒める。
5. 鶏ガラスープとココナッツミルクを加えて煮立てたら、中弱火にして約5分間煮る。
6. ツルムラサキを加えてしんなりしたら、塩・コショウで味を整え、ご飯をのせた器に盛り付ける。

[ポイント]

2. 中国野菜の一種、ツルムラサキは健康野菜として知られる食材。ビタミンC、カロチン、カルシウムを多く含む。
3. ブリから出る余分な油は臭みのもと。ペーパーでふき取るように。