

カレーピラフ チキンのマスタード ソース添え

【1人分:571kcal】



材料(4人前)

- 1.カレーピラフ
- 精白米…………… 320g
 牛ばら肉…………… 100g
 玉葱…………… 100g
 クレソン…………… 12g
 生姜…………… 4g
 にんにく…………… 4g
 くるみ…………… 16g
 サラダ油…………… 小さじ1/2
 バター…………… 小さじ1/2
 カレーペースト…………… 4g
 塩…………… 小さじ2/3
 コンソメ…………… 4g
- 2.チキンのマスタードソース
- 鶏手羽肉…………… 8本
 塩…………… 小さじ1/3
 こしょう…………… 少々
 サラダ油…………… 少々
 マヨネーズ…………… 大さじ1と1/3
 はちみつ…………… 小さじ1/2
 練マスタード…………… 1.2g
 レモン汁…………… 2g

作り方

- 1.カレーピラフ
- ①ご飯は普通に炊く。
 - ②牛ばら肉は一口大の薄切りにする。
 - ③玉葱とくるみは荒みじん切りにする。
 - ④クレソンは2cm長さに切る。
 - ⑤生姜とにんにくはみじん切りにする。
 - ⑥サラダ油とバターで生姜とにんにくを炒め香りを出す。
 - ⑦⑥に玉葱とくるみを加えて炒め、クレソンを加える。
 - ⑧⑦に調味料を加えて味を調える。
 - ⑨炊き上がったご飯に⑧を混ぜる。
- 2.チキンのマスタードソース
- ①鶏肉に塩とこしょうで下味をつけ、30分位経ってから焼く。
 - ②調味料を混ぜてソースを作る。
- 3.ピラフの上に鶏肉を盛り付け、ソースをかける。

～POINT～

- 1.クレソンは変色を避けるため、ご飯に炒めた具を混ぜる直前に加える。
- 2.鶏肉は皮に焦げ目がつく位焼く。