



ミルクカレーピラフ～スパイシーチキンのせ～&チャイプリン



材料・分量(3人分)

【ミルクカレーピラフ】

- ・米……………2合
- ・玉ねぎ小……………1個
- ・人参……………1/2個
- ・ハム……………4枚
- ・牛乳……………360cc
- ・コンソメ……………2個
- ・カレー粉……………大さじ1
- ・パセリ……………1房
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・塩・胡椒……………少々

【スパイシーチキン】

- ・鶏胸肉……………1枚
- ・カレー粉……………大さじ1
- ・ガーリックパウダー……………小さじ1
- ・オリーブオイル…小さじ1
- ・酒……………少々

【チャイプリン(プリンカップ2個分)】

- ・紅茶(ティーパック)……………3つ
- ・きび砂糖……………大さじ2
- ・牛乳……………300cc
- ・水……………100cc
- ・ゼラチン……………5g
- ・シナモン……………少々
- ・ナツメグ……………少々



作り方



【ミルクカレーピラフ】

- ・米を研いでザルに上げておき、玉ねぎ、人参、ハムをみじん切りにしておく。
- ・米を炊飯器にセットし、コンソメを入れ、目盛りより少し下まで牛乳を注ぎ、カレー粉、オリーブオイル、塩コショウをして、サツとかき混ぜる。その上に玉ねぎ、人参、ハムを乗せて炊く。

【スパイシーチキン】

- ・鶏胸肉は厚みを均一にするため包丁を入れて開く。ラップをして肉を挟み、綿棒で叩いて平たくする。
- ・肉を適当な大きさに切り、カレー粉、ガーリックパウダーをまぶして、オリーブオイルをひいたフライパンで両面に焼き目を付ける。酒をふり弱火にしてフタをし、蒸し焼きにする。
- ・炊けたピラフをよく混ぜ、盛り付けたらチキンのせ、パセリを散らしたら完成。

【チャイプリン】

- ・鍋に水を入れて沸騰させらた紅茶を入れて煮出す。ティーパックを取り出したらきび砂糖、水(分量外 大さじ1)でふやかしたゼラチンを入れて溶かす。
 - ・ゼラチンが溶けたら牛乳、シナモン、ナツメグを入れて氷水を充てて冷ます。
 - ・容器に入れたら冷蔵庫で冷やし固めて完成。お好みで練乳をかけてお召し上がり下さい。
- ★スパイスはクローブやガラムマサラなどを使用してもいいと思います。お好みで量を調整して下さい。

