

割と簡単スープカレー

材料（4人分）

鶏モモ肉2枚、カボチャのうす切り4枚、ナス2本、ニンジン1/2本、赤・黄パプリカ各1/2個、水菜1株、塩・白コショウ適量、サラダ油適量

<スープ>

ブイヨン（固形スープを溶いたもの）6カップ、ショウガのすりおろし小さじ1、ニンニクのすりおろし小さじ1、玉ネギのみじん切り1/2個分、クミン（パウダー）小さじ1、カルダモン（パウダー）小さじ1、オールスパイス小さじ1、カレー粉小さじ1、黒コショウ小さじ1/2、カイエンヌペッパー適量、サラダ油適量



作り方

- 1 ナスは縦半分に切る。ニンジン、パプリカは、縦半分のをさらに縦4つに切る。水菜は5cm幅に切る。
- 2 カボチャ、ナス、パプリカは、それぞれサラダ油をひいたフライパンでソテーし、両面が焼けたら、弱火に落として蓋をして中まで火を通す。
- 3 鶏モモ肉は、筋に細かい切れ目を入れて、両面に軽く塩・白コショウをし、グリルで両面を焼く。
- 4 鍋にサラダ油をひき、ショウガのすりおろし、ニンニクのすりおろしを入れて、火にかける。香が立ったらクミン、カルダモン、オールスパイス、カレー粉、黒コショウを入れて混ぜ、焦がさないようにしてさらに香りを立てる。これに玉ネギのみじん切りを加え、透き通るまで炒める。
- 5 2にブイヨンを注ぎ、ニンジンを入れて竹串が通るまで煮る。鶏モモ肉を加え、5分ほど煮る。カイエンヌペッパーで辛さを調整する、もし塩味が足りなければ塩（分量外）を加える。
- 6 器に鶏モモ肉、カボチャ、ナス、ニンジン、パプリカを盛り、スープを注ぐ。水菜を天盛りにする。

料理のポイント

- 1 鶏モモ肉を焼くときは、焦がさないように注意します。
- 2 固形スープ自体に塩味があるので、塩は足さなくてよいくらいになります。