

じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、人参、ズッキーニ…

畑で採れた色んな野菜と、牛乳をたっぷり使ったスペシャルカレー

牛乳を出す牛が食べるのは牧草だし、この一皿は大地の恵みそのもの



## 4 いろいろ野菜のミルクカレー

鶏もも肉	2枚	ナス	1本
玉ねぎ	1/2個	キャベツ	1/8個
にんじん	1/2本	チーズ(マイルドラベル)	50g
にんにく	1かけ	水	500cc
しょうが	6g	牛乳	300cc
ブロッコリー	2房	ガランマサラ(カレー粉)	大さじ3
ズッキーニ	1/4本	塩	小さじ1~2

※おおよそ4人分の分量です。

※スパイス(クローブ、カルダモンなど)を加えるとより本格的になります。

- 1 肉は一口大、玉ねぎはスライス、ブロッコリーは小分けにし、他の野菜は乱切りする。にんにくとしょうがはすりおろす。
- 2 お鍋に鶏肉、玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、水、ガランマサラ大さじ2を入れて火にかける。
- 3 鶏肉に火が通ったら、残りの野菜、牛乳を入れてひと煮たちさせる。
- 4 ガランマサラ大さじ1と1cm角に切ったチーズを入れ、塩で味を調える。飾りにスライスしたチーズをのせる。

