

米粉のダッチベイビーで食べるココナッツカレー (Coconut curry eaten with rice flour dutch baby)

レシピの紹介

緑のサクサク感と底のもっちり感のアンバランスが楽しい一品。アルファ化米粉を添加することで縁がきれいにもち上がりました。米粉でとろみをつけたカレーと一緒に召し上がりください。

○所要時間(60分)

○材料(4人分)

【ダッチベイビー】 (20cm フライパン一枚分)

| | |
|---------|------|
| ベータ米粉 | 32g |
| アルファ化米粉 | 8g |
| 無調整豆乳 | 80cc |
| たまご L | 2個 |
| 砂糖 | 5g |
| 塩 | 1g |
| 有塩バター | 10g |

【ココナッツカレー】

| | | |
|---|----------|---------------|
| | 鶏もも肉 | 1枚 250~300g |
| | ナス | 3本 |
| | 玉ねぎ | 中玉 1/2個 約130g |
| | しょうがスライス | 2切れ 1.5mm厚 |
| | 有塩バター | 15g |
| A | S&B カレー粉 | 大さじ 1 |
| | 塩 | 小さじ 1/4 |
| | こしょう | 少々 |
| B | ココナッツミルク | 1缶(400cc) |
| | ケチャップ | 小さじ 3/2 |
| | 塩 | 小さじ 3/4 |
| | 水 | 200cc |
| | アルファ化米粉 | 5g |
| | レモン | 1個 |

○作り方

【米粉のダッチベイビー】

1. オーブンにフライパンを入れ220度で余熱する。
 2. 豆乳をレンジで50度に温める。
 3. アルファ化米粉と豆乳を合わせてよく混ぜる。
 4. たまごを割りほぐし1に加える。
 5. ベータ米粉と砂糖・塩を加え、だまができないように混ぜる。
 6. スキレットにバターを入れ溶けたら5の生地を入れ200度にして18分焼く。
 7. 焼き上がったら適当な大きさに切る。
- ※ 焼き上がるまでオーブンは開けない。

【ココナッツカレー】

1. 鶏肉の皮をむき一口大に切りAをまぶす。
2. 玉ねぎを2cm角に切る。
3. なすの皮をむき1口大に切る。
4. 生姜を1.5cmのマッチ棒状に切る。
5. 中華鍋にバターを入れ、4を炒める。
6. 香りが出たら1, 2, 3を加え炒める。
7. 水を加えなすが柔らかくなるまで蒸し煮する。
8. 鍋に4, 5, B, 水 200cc を入れ約 10 分煮込む。
9. アルファ化米粉でとろみをつける。
10. レモンを絞ってダッチベイビーと一緒に召し上がりください。

