

グリーンカレー

合計加熱調理時間 約 **30分**

[1人分：225kcal/ 食塩相当量：1.3g]

しっかり辛くてコク深い！

人気のタイ料理が一度の加熱で大量に仕上がります。



材料（10人分）

<材料a>

鶏もも肉（食べやすい大きさに切る）	500g
ナス（乱切り）	400g
タケノコ：水煮（細切り）	300g
ピーマン（細切り）	100g
パプリカ（細切り）	100g
青唐辛子（斜め切り）	2本
タイカレーペースト	100g
こぶみかんの葉	10枚
ココナッツミルク	600cc
水	400cc
ナンプラー	大さじ3
砂糖	大さじ2
バジル（ざく切り）	20枚
レモン汁	1/2個分

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	30分	160℃

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、フタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. バジル、レモン汁を加えて混ぜる。