

MENU

～チキンカレー（3人分）～

材料：クミンパウダー（5g）、コリアンダーパウダー（5g）、ターメリックパウダー（2g）、ガラムマサラ（2g）、ニンニク（5g）、生姜（5g）、サラダ油（大さじ1）、塩（適量）たまねぎ（大玉1）、トマト（1個）、鶏もも肉（400g）、パクチー（1パック）

- 1.たまねぎをみじん切りにし、ニンニクと生姜をすりおろす。鶏肉とトマトは2cm角に切る。
- 2.フライパンに油を入れて、たまねぎを炒める。
- 3.たまねぎが薄く色づいたら、コリアンダー、クミン、ターメリック、塩小さじ1、ニンニク、生姜を加える。
- 4.鶏肉を加えて炒める。
- 5.鶏肉に焼き色がついたらトマトと水200ccを加え、15分ほど煮る。
- 6.パクチーを1cm程度に刻み、5に加える。
- 7.塩で味を調えてガラムマサラで辛さを調整する。

完成♪

