

カレー粉(KC)を使用した

# スパイシーインドカレー



## ■ 材料・分量（4人前）

鶏もも肉	200g	[調味料類]	
玉ねぎ	180g	※ カレー粉(KC)	16g
トマト	160g	ヨーグルト(無糖)	160g
ガルバンゾー	120g	※ ペーストチャツネ	30g
		砂糖	10g
バター	60g	食塩	12g
※ クミンシード	0.6g	ブイヨン	6g
※ おろし生しょうが	20g	水	480ml
※ おろし生にんにく	4g		

※は弊社製品を使用しています

## ■ 作り方

- ① 皮を湯剥きしたトマトと玉ねぎをみじん切りにし、鶏もも肉は一口大に切っておきます。
- ② 熱したフライパンにバターを引き、クミンシードを入れて炒め、香りが立ったらおろし生しょうがとおろし生にんにく、①の玉ねぎ、鶏もも肉を順次加えて炒めます。
- ③ 玉ねぎがしんなりし、鶏もも肉に焼き目が付いたらトマトと分量の水を加えて一煮立ちさせます。
- ④ 一度火を止め、調味料類を加えて良く混ぜ合わせます。 ※この時、ヨーグルトは固形の状態で加えるとダマになりやすいので、泡立て器等で良く混ぜてペースト状にしてから加えてください。
- ⑤ 最後にガルバンゾーを加えて弱火で加熱し、具材が煮えたら出来上がりです。

## 使用製品



カレー粉(KC)を使用し、  
本場インドのスパイシーなカレーを  
再現しました。

memo



スパイスをホールで使用することで、より本格的なスパイスカレーに仕上がります。