

## カレー粉（KC）を使用した

# スパイシーインドカレー

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。



### 材料 4人前

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

### 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(カレー粉、砂糖、食塩、ブイヨン、チャツネ、ヨーグルト)を加えて良く混ぜます。
  - ⑤ 最後にガルバンゾーを加え、10分程弱火で加熱し、具材が煮込まれたら出来上がりです。
- ※ ④でヨーグルトを固形のまま加えるとダマになりやすいので一度良く混ぜ、ペースト状にしてから入れて下さい。