

バターチキンカレー

<材料> 2人分

	鶏もも肉	140g				
	塩	小さじ1/4				
	こしょう	少々				
A	プレーンヨーグルト	40g	C	トマト水煮缶	120g	
	コリアンダー	小さじ1/2		コンソメ	小さじ1	
	ターメリック	小さじ1/2		砂糖	大さじ1/2～	
	クミン	小さじ1/2		水	70cc	
			D	カシューナッツ	25g	
				水	25cc	
B	サラダ油	小さじ1		E	生クリーム	大さじ2
	バター	10g			ガラムマサラ	小さじ1/2
	にんにく(すりおろし)	小さじ1/2			塩・こしょう	各少々
	しょうが(すりおろし)	小さじ1/2				
	コリアンダー	小さじ1/4				
	クミン	小さじ1/4				
	チリペッパー	ひとつまみ				

<作り方>

1. Aを合わせておく。鶏肉は余分な水気と脂を除き、フォークで数か所刺し、小さめの一口大に切る。塩・こしょうをして、Aに加え、よくもみ込み、30分以上置く。
Dをミキサーまたはプロセッサーにかけ、ペースト状にする。
2. 鍋にBを入れて弱火にかけ、香りが出るまで加熱する。はねやすいので注意！
鶏肉を下味ごとに加え、焼くように炒める。
3. Cを加え、沸騰したら蓋をして7分煮込む。
D・Eを加えて沸騰させ、2～3分煮る。
6. 器にご飯を盛り、カレーをかける。

<MEMO>

- ・トマト水煮の代わりに生のトマトでも。
1個(150gくらい)を1cm角くらいに切って加えてください。
- ・酸味が足りないならレモン汁を加え、甘みが足りないような砂糖を加えてください。
- ・ターメリックの代わりにパプリカを入れるとより赤くなります。

ターメリックライス

<材料> 米1合分

米	1合
水	210cc
A { ターメリック	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
バター	5g

<作り方>

1. 米は研いで水気を切り、炊飯鍋に入れ、分量の水に30分以上浸水させる。
2. Aを加えて混ぜ、バターをのせる。
3. 炊飯モードで炊く。
または強火にかけ、沸騰したら弱火にして10分加熱し、火を止めて10分蒸らす。

マンゴーラッシー

<材料> 2杯分

冷凍マンゴー	100g	●飾り用●	
プレーンヨーグルト	100g	冷凍マンゴー	2切れ
牛乳	80cc	ミントの葉	適宜
砂糖	10g		

<作り方>

1. ミキサーに材料をすべて入れ、攪拌する。器に分け入れ、マンゴーとミントを飾る。

