

## ラフルさんのカレーレシピ (2018年12月実施)

### 【材料】(4~5人分)

鶏肉	500グラム	ターメリックパウダー	小さじ1
玉ねぎ	1~2個	クミンパウダー	大さじ1
トマト	1個	コリアンダーパウダー	大さじ1
コリアンダー	適量	チキンスパイス	小さじ2~3
にんにく、しょうが	合わせて	チリパウダー	小さじ1~3
すりおろしたもの	1/4カップ	ローリエ	1~2枚
調理油	大さじ3	クミンシード	小さじ1
水	500cc	塩	適量

### 【作り方】

- ① にんにくとしょうがは、合わせてすりおろしておく。玉ねぎは1cm角くらいに切り、トマトはざく切りにする。鶏肉は食べやすい大きさに切る。コリアンダーは、茎の太い部分以外を適度な大きさに切る。
- ② フライパンに油を適量ひき、玉ねぎをあめ色になるまで炒める。



- ② あめ色になったら、ミキサーでペースト状にする。
- ③ フライパンに油を適量ひき、ローリエ、クミンシードを入れて香りを出す。その中に、すりおろしたにんにくとしょうがを加える。
- ⑤ ペースト状にした玉ねぎを加える。入れるときは弱火にする。その後は中火で炒める。

⑥ターメリックパウダー、クミンパウダー、コリアンダーパウダーを入れ、  
**弱火**にして、焦げないように混ぜる。



⑧チキンスパイスとチリパウダーを入れる。

⑨トマトを入れる。

⑩チキンを入れる。チキンが白っぽくなるまで絡ませながら炒める。



⑪水を加え、強火で沸騰させる。その後は、焦げないように時々かき混ぜながら、**弱火**で煮る。



⑫塩で味を整える。

⑬お好みでコリアンダーを入れて完成！



## 【ナンの作り方】

- ①小麦粉は強力粉 3/4、薄力粉 1/4 の割合で混ぜ合わせる。
- ②水を少しづつ加えながら、生地がひとかたまりになるまで混ぜる。
- ③台の上に生地を出し、こねる。
- ④生地を適度な大きさ（卓球のボールくらい）にちぎり、麺棒で薄くのばす。  
(餃子の皮くらいの薄さ)
- ⑤フライパンに油をひき、生地を両面焼く。

※お好みで生地に塩を加えたり、食べる前にバターを塗ったりしてもおいしいです。



## 【チャイの作り方】

- ②鍋に水を入れ火にかける。
- ②カルダモンを入れる。(2人分で3粒くらい)
- ③紅茶を加え、煮立たせる。
- ④牛乳・砂糖を好みの分量加え、再び煮立たせる。

※お好みでチャイマサラを入れてもおいしくいただけます。

