

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チキンスラ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水を少しずつ加えながら、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】

- ① 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。

