

<ネパール風カレー> 【材料／分量】4人分(一人分の出来上がり量目安170g)

≪・鶏もも皮なし肉(1cm角切り)・・・160g ・カレー粉・・・0.4g ・しょうが・にんにく・・・各 4g≫
・にんじん・・・50g ・玉ねぎ・・・100g ・じゃが芋・・・120g ・ダイズトマト缶詰・・・120g
・無糖ヨーグルト・・・40g ・チキンスープ・・・大さじ 1 ・ローリエ粉・・・0.4g ・ターメリック粉・・・0.4g
・カルダモン粉・・・0.24g ・クミン粉・・・0.4g ・クローブ粉・・・0.08g ・食塩・・・4.8g ・こしょう・・・0.08g
・ナツメグ粉・・・0.04 ・砂糖・・・2.8g ・カレー粉・・・1.6g ・植物油・・・3.2g ・水・・・80g
・ガラムマサラ・・・好み

【作り方】

- ①鶏肉に、(カレー粉～みじん切りのしょうが・にんにく)で下味をつける。
- ②鍋に油、①を入れ炒める。
- ③粗みじん切りの玉ねぎを入れ、きつね色になるまで炒める。
- ④いちょう切りのにんじん、じゃが芋を入れ、油が馴染むよう炒める。
- ⑤水を入れ、一度沸騰させ、アクをとる。
- ⑥チキンスープ、調味料を入れ、じゃが芋が軟らかくなるまで煮る。
- ⑦ヨーグルトを入れ、好みにガラムマサラ加え、仕上げる。

※材料や分量は大量調理用になりますので、御家庭で調整をお願いします。

