

10/22 (金) インドのグリーンカレー サグチキン (福岡 由香さん)

(材料2人分)

鶏もも肉：中1枚
 ほうれん草：1束(200g)
 A { にんにく：2かけ
 生姜：15g
 クミンシード：小さじ1
 サラダ油：大さじ2
 たまねぎ：中1個(150g)
 カットトマト缶：200g
 水：100ml
 カレー粉：大さじ2
 塩：小さじ1
 ごはん：2膳分

- ① 鶏肉は皮を取って、一口大に切る。ほうれん草は塩茹でして、軽く絞り、5cm長さに切る。たまねぎは薄切りにしてにんにく・生姜はみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を敷き、Aを入れて炒め、香りが立ったら、①のたまねぎを加えて、透き通るまで炒める。この時、塩ひとつまみ(分量外)を振って炒めると、早くたまねぎの水分が抜ける。
- ③ ②にカットトマトと①のほうれん草を加えて軽く炒める。
- ④ ミキサーに③と水を入れて、ペースト状になるまで攪拌する。
- ⑤ ③のフライパンに①の鶏肉を入れて炒め、焼き色がついたらカレー粉を加えて、④のペーストと塩を入れ、焦げないように時々混ぜながら、弱火で10～15分煮込む。フライパンの周りに油が浮いてきたら完成!
- ⑥ 器にカレーを入れ、さらにごはんを持って、少しずつごはんにかけていただく。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。