

スパイスチキンカレーの作り方

①材料 4人前

A. 以下、各自でご用意ください♪

鶏肉 400~500g

玉ねぎ1玉(みじん切り) (1/4)

ショウガ(すりおろし) ……小さじ1

ニンニク(すりおろし) ……小さじ1

カットトマト缶 ……1/2カップ

プレーンヨーグルト ……大さじ2

塩 ……小さじ1~2

油 ……大さじ3

水 ……1カップ~1.5

ブラックペッパー 適量

★お好みで★

青唐辛子(小口切り) ……1本~4本(あれば)

パクチー ……大さじ2(あれば)



【次ページ 送付スパイス】

B.送付したスパイス（4人分の分量となります）

●ホールスパイス

クミンシード……小さじ1

カルダモン……2個

●パウダースパイス

ターメリック……小さじ1/4

カイエンペッパー……小さじ1（お好みで！）

コリアンダーパウダー……小さじ2

クミンパウダー……小さじ1

●仕上げ用スパイス

ガラムマサラ……小さじ1/2

★青唐辛子、カイエンペッパーはお好みで！

少し加えると辛みがプラスされより美味しくなります。

（すべて入れると辛みが強くなります！お好みで調整下さい。）

★パクチーはお好きな方はプラスするとアクセントになります！

★ブラックペッパーはご家庭にあるものをご使用ください。

★スパイスは多めに、すべてお入れしています。

お好みの辛さの本格カレーをご自宅でお楽しみください！

おすすめの分量など発見した方はアンケートなどを書いて

お送りいただくと嬉しいです♪

★辛みが強くある場合がございます。送付したスパイスを使用し、体調不良になった場合でも当団体は一切責任を負いません。ご了承ください。

②作り方

- ① 1口大に切った鶏肉にヨーグルト、塩、カイエンペッパーを入れて揉み込む。(一晩寝かせておくとより美味しくなります!)
- ② 油にホールスパイスを入れて弱火でじっくり香りを出す。
- ③ みじん切りした玉ねぎを塩少々入れてじっくり炒める。
- ④ ニンニク、生姜を入れる。

※辛くしたい人は青唐辛子を入れる。
- ⑤ トマトを入れる。
- ⑥ パウダースパイスを入れて馴染ませる。
- ⑦ ①の鶏肉を入れて炒める。
- ⑧ 水を入れて煮込む。
- ⑨ 塩で味を整える。

作成：イーストウエストふくおか

監修：トーモダーヤマ