

今月のライス☆シェアメニュー

スパイスカレー (サリーさん投稿)



★材料★

- 玉ねぎ (みじん切り) 2個
- トマト (ざく切り) 1個
- にんにく 1かけ
- しょうが 1かけ
- サラダ油 大さじ1
- 塩 小さじ1
- ターメリック 小さじ1
- クミンパウダー 小さじ1
- コリアンダーパウダー 小さじ1
- 鶏もも肉 400g
- プレーンヨーグルト 100ml
- 水 100ml

★作り方★

- ① サラダ油をひき、玉ねぎが茶色になるまで炒める。
- ② トマト、にんにく、しょうがを加え、トマトの水分がなくなるまで炒める。
- ③ ターメリック、クミンパウダー、コリアンダーパウダーを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 鶏肉と水を加え、肉に火が通るまで煮込む。
- ⑤ ヨーグルトを加えて混ぜ合わせ、さらに煮込む。
- ⑥ 塩で味を整える。



辛さがほしい場合は、③の時にチリパウダーやガラムマサラを加えよう！入れすぎ注意だよ！