



お家で出来る本格カレー。
煮込み時間はたったの12分。

Okazu recipe 08

バターチキンカレー



材料

- 鶏もも肉(皮なし)..... 450g(2枚)
- A
 - ヨーグルト..... 100g
 - カレー粉..... 小さじ3
 - はちみつ..... 小さじ1(30g)
 - 塩..... 小さじ1
 - ニンニク(おろし)..... 小さじ1/2
 - ショウガ(おろし)..... 小さじ1/2
- 玉ねぎ..... 大1個
- ニンニク..... 1/2片
- ショウガ..... 1/2片
- バター..... 20g
- バター(仕上げ用)..... 10g
- カレー粉..... 大さじ1
- ガラムマサラ(無くても可)..... 小さじ1
- B
 - トマト缶..... 1缶(400g)
 - 鶏ガラスープの素(顆粒)..... 小さじ1
 - 砂糖..... 大さじ1/2
 - 塩..... 小さじ1
- 生クリーム(もしくは牛乳)..... 100ml

作り方

1. 鶏もも肉を1口大に切り、Aを混ぜ合わせて冷蔵庫で1時間〜一晩置く。
2. 玉ねぎ・ニンニク・ショウガをみじん切りにする。
3. グリルパンにバターを入れ【HIGH】にし、2を炒める。
しんなりしたら、カレー粉・ガラムマサラを加えてさらに3分程度炒める。
4. Bと1を全て入れ、蓋をして【MID 5分】煮込む ▶ 混ぜる
▶ 【MID 5分】煮込む。
5. 生クリームを入れ【LOW 2分】加熱して出来上がり。
6. ごはんやナン、グリル野菜をお好みで一緒にいただく。

