

バターチキンカレー

(材料 4 人分)

鶏もも肉	4 0 0 g	<鶏もも肉の下味>	
トマトの水煮缶 (切ってあるもの)	2 0 0 g	a	ヨーグルト 大さじ 4
バター 3 0 g + 1 0 g			塩 小さじ 1/2
ニンニクのみじん	大さじ 1		サラダ油 大さじ 1/2
生姜のみじん	大さじ 1		カレー粉 大さじ 2
玉ねぎの薄切り	1 0 0 g		
水	4 0 0 cc		
カレー粉	大さじ 1/2		
ガラムマサラ	小さじ 2		
砂糖	大さじ 2		
塩	小さじ 1		
ケチャップ	大さじ 1/2		
胡椒	適宜		
牛乳	1 0 0 cc		
1 番米粉	大さじ 2		

(作り方)

- 1・鶏肉を大きめに一口大に切り、ビニール袋に a の材料と共に入れ、よく揉み込む。
- 2・鍋にバターを溶かしニンニクと生姜のみじんを炒め香りを出し、
玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- 3・2 にトマトの水煮と水を加え蓋をして 10 分ほど煮る。
- 4・3 に 1 で下味を付けた鶏を加えて更に 10 分ほど煮る。
- 5・4 にカレー粉とガラムマサラを加え砂糖、塩、胡椒、ケチャップで
味を整えたら最後に米粉を牛乳で溶かし、とろみをつけ、バターを加える