

レッドペパーで辛みをプラス! レモンチキンカレー



材料 (4人分) **



鶏肉(手羽元)
玉ねぎ中1個
トマト(またはカットトマト缶200g)・・・・・大1個
にんにく
しょうが
サラダ油・・・・・・・・大さじ1
A
塩小さじ1
ギャバン18gターメリック〈パウダー〉小さじ1/2
ギャバン15gクミン〈パウダー〉 小さじ1
ギャバン15gレッドペパー〈パウダー〉小さじ1/2
ギャバン16gカルダモン〈パウダー〉小さじ1/4
水······· 150ml
レモン汁 大さじ2
小特

CCC 54 520 520 ● 作り方

- ●玉ねぎはみじん切り、トマトはざく切り、にんにくとしょうがは みじん切りにする。
- ❷フライパンにサラダ油を入れ、①のにんにく、しょうが、玉ねぎを 中~強火でこげ茶色になるまで炒める。(約10分)
- ❸トマトを加えて、ペースト状になるまで炒める。(約2分)
- ●弱火にして A を加えて、炒め合わせる。
- 母鶏肉、水、レモン汁、砂糖を加えて沸騰したらふたをし、弱火で 約10~15分鶏肉に火が通るまで煮込む。
- 奇最後に味をみて塩(分量外)で味をととのえる。 もっと辛みがほしい場合はレッドペパーを加える。

