



チキンカレー (ルーを使わないカレー)



材料(2人分)

- 鶏手羽元又は手羽元開き…6本
 - A ● 玉ねぎ スライス…120g
 - しょうが…10g(スライス)
 - にんにく…10g(スライス)
 - ココナッツオイル…大さじ3
 - ミントマト…8粒
 - B ● 塩…3g
 - クミンパウダー
 - コリアンダーパウダー
 - ターメリックパウダー
 - カルダモンパウダー
- 合計大さじ1
- ※辛くしたい時はチリパウダーを好みで加える
- 水…大さじ2

※栄養量にターメリックライスが含まれていません。

栄養量	・ エネルギー……………462kcal	・ 脂 質……………33.9g	・ 食物繊維……………2.2g
	・ たんぱく質……………23.8g	・ 炭水化物……………13.4g	・ 食塩相当量……………1.7g

① フライパンにココナッツオイルを入れて④を炒めます。



② しんなりしてかさが減ってきたらフライパンの中央をあけて鶏肉を並べ、上から⑥をふりかけ、ミニトマトを加えフタをして焦がさないよう蒸らし炒めます。



③ 鶏肉の片面が焼けたらひっくり返し、水大さじ2を加えフタをして焦がさないよう注意しながら鶏肉に火が入るまで蒸らし炒めます。



④ 鶏肉に火が通れば出来上がり。途中焦げてしまいそうなら水を少し足します。



⑤ 完成写真ではターメリックとココナッツオイルを加えて炊いたターメリックライスを添えています。