

レンジでトライ！ スパイス香る秘伝のインドカレー

インド総領事もお墨付き！電子レンジでできる簡単チキンカレー



※できあがりの写真はイメージです



材料 (3~4人分)

- 鶏ムネ肉 1枚 大きめにカット
- 手羽元 6本
- トマト 1個 細かめにカット
- 【A】
- 玉ねぎ 1個 千切り
- おろしニンニク 小さじ2
- おろししょうが 小さじ2
- ターメリック (パウダー) 小さじ1.5
- 油 (マスタードオイル推奨) 大さじ6
- クミン (パウダー) 小さじ2
- カイエンペッパー 小さじ1~2
- 塩 小さじ1
- 砂糖 小さじ半分
- ガラムマサラ 小さじ1
- (下記の材料はお好みで)
- コリアンダーパウダー 小さじ1
- シナモンスティック 2センチ程度
- カルダモン 4個
- クローブ 3個
- ブラウンカルダモン 1個
- ベイリーフ 2枚

レシピ

- 【A】の材料を耐熱容器の中で全て混ぜ合わせて、
フタを少し開けた状態で、電子レンジ (600w) で15分加熱する。
- 鶏肉とトマトを混ぜ合わせ、フタをして10分加熱する。
- 具材をよく混ぜ合わせ、お好みで塩加減を調整したら、
フタをして再度3分加熱。その後5分放置して完成。

ポイント

フタのない耐熱容器を使う場合はラップでも大丈夫です。その場合、【1】の工程はラップをした後にフォーク等でたくさん穴をあけて、水分が逃げるようにしましょう。

