



チキンティッカスパイスカレー



材料（5皿分）

カレールウ<中辛>	93g
鶏肉（もも）	400g
プレーンヨーグルト（無糖）	大さじ3
玉ねぎ	中1個
ピーマン	2個
ねり生にんにく	大さじ1/2
ねり生しょうが	大さじ1/2
つぶ入りマスタード	大さじ1
サラダ油	大さじ1
水	700ml
バジル	適量
ガラムマサラ<パウダー>	適量
ローストオニオン	適量

作り方

- 【1】 ルウのうち1/4は細かく刻んでおく（固形の場合）
- 【2】 鶏肉は大きめの一口大に切り、ポリ袋に入れ、軽くたたいて【1】の刻んだルウ、プレーンヨーグルトを加えてポリ袋の上からよくもみ込み、約15分漬けておく。
- 【3】 玉ねぎ1/2個分はすりおろし、残り1/2個分は薄切りにする。ピーマンは一口大に切る。
- 【4】 厚手の鍋にサラダ油（大さじ1）、【3】のすりおろし玉ねぎ、にんにく、しょうが、つぶマスタードを加えて中火で熱し、約1分炒めて香りが出てきたら、薄切りの玉ねぎを加えて、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- 【5】 水を加えて沸騰したらあくを取り、弱火で約5分煮込む
- 【6】 フライパンにサラダ油（大さじ1/2）を熱し、【3】のピーマンをさっと炒め取り出す。フライパンに残りのサラダ油（大さじ1・1/2）をたして、【2】の鶏肉を弱火～中火で焼き目がつき、中まで火が通るまで焼く。
- 【7】 【5】の鍋の火をいったん止め、残りのルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら約5分煮込み、【6】のピーマンを加えひと煮立ちさせる。
- 【8】 皿にご飯を盛り、【7】のカレーをかけ【6】の鶏肉をのせる。
- 【9】 お好みで、バジル、ガラムマサラ、ローストオニオンなどをふりかけて飾る。

