



## ココナッツ風味のチキンカレー



### 材料（1人分）

材料名	数量
カレールウ	20 g
ココナッツミルクパウダー	25 g
トマトホール缶	50 g
キャノーラオイル	5 g
塩コショウ	少量
鶏肉モモ	100 g
玉ねぎ	50 g
クミンホール	1 g
付け合わせ 大根のピクルス	50 g
付け合わせ ナッツ類	5 g
水	100 ml
ターメリックライス	100 g

### 作り方

- 【1】 鶏肉を一口大にカットする。玉ねぎは細かいみじん切りにします。  
トマトホールは粗くつぶしておきます。

鍋にキャノーラオイルを入れ、熱くなったところにクミンホールを入れ香りを出します。  
玉ねぎを加え弱火で水分がなくなるまで炒めます。  
トマトホールを加え水分がなくなるまで炒めます。

- 【2】 鶏肉に塩コショウをしてフライパンで炒め、加えます。  
水を加え30分煮込みます。

- 【3】 火を止めて、カレールウとココナッツミルクパウダーを加え5分～10分煮込みます。

point !

\*カレールウとココナッツミルクパウダーは熱いお湯に一気に入れるとダマが出来やすいので、  
少しずつかき混ぜながら投入し、ある程度溶かしてから火をつけます。

- 【4】 ターメリックライスに、付け合わせとともに盛り付けて完成です！

