



国際果実野菜年
2021



クミン風味のチキンカレー

材料 (1人分)



材料名	数量
鶏もも正肉	100 g
クミンホール	5 g
カレールウ	20 g
ひよこ豆ホール	5 g
ターメリックライス	100 g
茄子	40 g
ミックスナッツ	5 g
レモン	10 g
プチトマト	10 g
レーズン	5 g

作り方

- 【1】 鶏もも肉に塩・胡椒（分量外）をしてクミンホールをまぶし、ソテーする。
- 【2】 カレールウを20gと水100ccを溶いて沸かしソースを仕上げる。
ゆで上げたひよこ豆を入れる。
- 【3】 ミックスナッツはみじん切り、なすは輪切、レモンはカットしておく。
- 【4】 皿にターメリックライス・レーズンを盛り付け、ソテーした鶏肉をカットして乗せる。
ソースを周りに流し調理した付け合わせを添える。

