

キーマカレー

インド料理

材料 (2人分)

セロリ	1/2本
にんにく	1片
しょうが	1片
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1/2個
鶏ミンチ	200g
トマト水煮缶	1/3缶
プレーンヨーグルト	大さじ2
カレー粉	大さじ1
ターメリック	小さじ1/3
クミン	小さじ1/3
garam masala	少々
ブイヨンの素	小さじ1/2~1
塩	小さじ1/3
サラダ油	適量
ごはん	適量



作り方

1. セロリは筋をとり、みじん切りにする。
にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎも、みじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、鶏ミンチを炒めておく。
3. 鍋にサラダ油をひき、弱火でにんにくとしょうがを香りがでるまで炒め、
中火にして玉ねぎ、セロリ、にんじんを加えて玉ねぎが透き通るまでよく炒める。
4. 鍋にカレー粉、ターメリック、クミン、ブイヨンの素、塩を入れ軽く炒めてから、
鶏ミンチ、トマト水煮、プレーンヨーグルトを加えて混ぜ合わせ、
ひたひたな感じまで水を注ぐ。
5. 沸騰したら弱火にして、焦げないようにときどきかき混ぜながら
30分ぐらい煮込む。
6. 仕上げに、garam masalaを加える。

所要時間 1時間ぐらい
主な調理器具 フライパン、鍋