

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

スパイスでつくる トマトチキンカレー

調理時間

40分

1人分

319kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



玉ねぎ

+

使ったのはコレ!



GABAN
クミン(パウダー)



GABAN
コリアンダー(パウダー)



GABAN
ターメリック(パウダー)



デルモンテ
完熟カットトマト

スパイスでつくるトマトチキンカレー

材料/4人分

鶏肉(もも).....	2枚(500g)	
コショウ.....	少々	
玉ねぎ.....	3個(600g)	
にんにく.....	小さじ2	
しょうが.....	小さじ2	
A	GABAN クミン(パウダー).....	大さじ1
	GABAN コリアンダー(パウダー).....	大さじ1
	GABAN ターメリック(パウダー).....	大さじ1
デルモンテ 完熟カットトマト.....	1パック	
塩.....	小さじ1	
サラダ油.....	大さじ2	
水.....	400ml	
プレーンヨーグルト(無糖).....	50g	
しょう油.....	大さじ1	

作り方

- ①鶏肉は1枚を6~8つに切り、コショウを振る。玉ねぎはあらみじん切りにする。
- ②厚手の鍋にサラダ油を熱し、①の玉ねぎを入れ、中火~強火で焦がさないように炒め、すき通ってきたら、にんにく、しょうがを加えて、色づくまで火を弱めてさらに炒める。
- ③Aのスパイス類を加えてよく炒めてから、「デルモンテ 完熟カットトマト」を加えて水分を飛ばすようによく炒める。
- ④水、塩を加えて沸騰したら、①の鶏肉を加え、ふたをして時々かき混ぜながら弱火で20~30分煮込む。
- ⑤プレーンヨーグルト、しょう油を加え、最後に味をみてたりなければ塩(分量外)で味をととのえる。