

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。