



雪印メグミルク 栗原はるみの「私のミルクレシピ」

バターチキンカレー

2015 September

材料(4人分)

- 鶏むね肉(皮なし) 小1枚
- 鶏ささみ 5本(合わせて500g)
- 「ナチュラル 恵 megumi」 1/2カップ
- 塩 小さじ1/2
- にんにくのすりおろし 小さじ1 1/2
- しょうがのすりおろし 小さじ1 1/2
- A ● カイエヌベッパー 小さじ1/2
● コリアンダーパウダー 小さじ1/2
● 粗びきしょう 小さじ1/2
- 「雪印北海道バター」 50g
- B ● クミンシード 小さじ2 ● クローブ 3粒
● 赤唐辛子(種を取ったもの) ● ローリエ 1枚
- トマトピューレ 1/2カップ
- 「フレッシュ 北海道産生クリーム使用」 1パック
- ガラムマサラ 小さじ1/2~1
- 砂糖・塩 各適宜
- ごはん 適宜
- 目玉焼き 2個分
- いんげんの煮もの(下記参照) 適宜
- 福神漬け 適宜

作り方

- 1 鶏むね肉はひと口大に切る。ささみは筋を取り、1本を3~4等分のそぎ切りにする。
- 2 ボウルにヨーグルトを入れ、塩、にんにく、しょうが、Aのスパイスを加えて混ぜる。
- 3 (2)に(1)の鶏肉を入れてよくもみ込み、約2時間おいておく。室温が高ければ冷蔵庫に入れる。
- 4 鍋にバターを3~4等分して入れ、弱火で溶かし、Bのスパイスを加えて炒める。香りが出たら強火にして(3)の鶏肉をたれごと加えて広げる。肉の色が変わったら裏返し、鶏肉に火を通す。
- 5 トマトピューレを加え、煮立って全体になじんだら生クリームを加えて混ぜる。再び煮立ったらガラムマサラを入れ、味をみて砂糖と塩で調味する。器にごはんを盛り、(5)のカレーをかける。好みで目玉焼きをのせ、いんげんとツナの煮ものや福神漬けなどを添える。

いんげんとツナの煮もの 材料と作り方(作りやすい分量)

- 1 いんげん250gは筋を取り、2等分に切る。沸とうした湯に塩少々を加え、いんげんを入れて約1分30秒ゆでる。ざるに上げ、水気をよく切る。
- 2 ツナ小1缶(固形量55g)は缶から出してざるに上げ、油分を切る。
- 3 鍋に水1/4カップ、しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ1、みりん大さじ2を合わせて火にかけ、煮立ったらいんげんとツナを加える。落し蓋をし、ときどき混ぜながら中火で約15分煮て火を止め、そのまま味をなじませる。