

つくってみませんか？

トマトで煮こんだスパイシーなカレー



<パキスタンカレー>

鶏もも皮なし(2.5cm角切り)	…	250g
赤ワイン	…	小さじ1
しょうが(みじん)	…	小さじ1弱
にんにく(みじん)	…	お好みの量
カレー粉	…	小さじ1/4(0.5g)
たまねぎ(みじん)	…	250g
にんじん(みじん)	…	80g
油	…	小さじ1強
○チキンブイヨン	…	小さじ1
○おろしりんご	…	10g
○トマトピューレ	…	10g
○トマト缶カット	…	50g
カレールウ(スパイシーなもの)	…	90g
豆乳	…	20g
水	…	450cc

作り方

- ① 油ににんにくとしょうがを入れて熱し、香りが立ったら肉、赤ワインを入れて炒める。
- ② 玉ねぎを入れて色が変わるまで炒め、人参、カレー粉を入れてさらに炒める
- ③ 水、○の調味料を入れて煮る。
- ④ 一旦火を止めてルウを入れて溶かし、弱火で煮こむ。豆乳を入れて出来上がり。

