インドカレーイグレシピ

材料　（4～5人分）

1. 鶏もも肉　　大一枚（塩胡椒、ターメリック、小麦粉でまぶす）
2. 玉ねぎ　　大２個
3. トマト　　２～３個　（ホールドトマト缶　１）
4. にんにく　　２～３かけ
5. 生姜　　親指大くらい
6. りんご　　２個
7. ココナッツミルク　２００ccぐらい
8. オリーブオイル　大　５～６
9. 小麦粉　　少々
10. 赤ワイン　　少々
11. コンソメ　　１個

スパイス

1. クミン　　大さじ　1
2. コリアンダー　大さじ　1
3. ターメリック　大さじ　1～2
4. グラムマサラ　大さじ　1/2
5. チリ　　適宜
6. 黒胡椒　　適宜
7. 塩　良いもの　大さじ　1
8. ローリエ　　１枚

作り方

1. 玉ねぎを一定の厚さにスライスして、炒めていく！コンソメを一個入れてもOK！
2. トマトを入れて、ペーストになるまで炒め、すりおろしたりんごを入れる
3. これをミキサーにかける
4. オリーブオイルを温め、みじん切りのにんにくと生姜を入れて、炒める
5. さらに、スパイスを入れ入り込むように炒める　まるでルーですよ。
6. 鶏肉を焼いて、火を通していく　一緒に煮る方法もありです！（ワインで蒸す）
7. 5を4に入れて、ゆっくり煮る
8. さらに6を入れて煮る
9. 仕上げにココナッツミルクを入れ、味を調節する　塩味がポイント

さあ～て　出来上がりです　(*°▽°*)　　イグ（岩渕　育子）