

米粉チキンカレー&米粉ナン

(Rice flour chicken curry & Rice flour naan)

レシピの紹介

簡単なのに本格的なチキンカレーとナンが味わえます。ナンはアルファ化米粉を使用することで普通の米粉よりナンを形成しやすく、モチモチのナンができます。

○所要時間(70分)

○材料(3人分)

【米粉チキンカレー】

A	鶏もも肉	200g
	プレーンヨーグルト	大さじ 3
	カレー粉	大さじ 1
	オリーブオイル	大さじ 1
	塩胡椒	少々
	サラダ油	大さじ 2
	バター	大さじ 3
	チューブ生姜	3 cm
	チューブにんにく	3 cm
	玉ねぎ	1 個
	トマト缶	1 缶
	水	300ml
	コンソメ顆粒	小さじ 2
	カレー粉	大さじ 3/2
	アルファ化米粉	大さじ 1
	牛乳	100ml
	ガラムマサラ	少々

【米粉ナン】

B	ぬるま湯	80ml
	砂糖	大さじ 3/2
	ドライイースト	5g
	アルファ化米粉	245g
	塩	小さじ 3/2
	プレーンヨーグルト	3/4 カップ
	オリーブオイル	大さじ 3/2

○作り方

【米粉チキンカレー】

1. ひとくち大に切った鶏モモ肉とAをビニール袋に入れよくもみ、30~40分漬け込む。その後、サラダ油をひきフライパンで炒める。
2. 鍋にバターを溶かし、みじん切りの玉ねぎをよく炒める。さらに生姜・にんにくを加えて炒める。
3. 鍋にトマト缶・水・コンソメ・カレー粉を加えて混ぜる。
4. フライパン調理をした鶏肉を鍋に移し、中火で煮込む。
5. 最後に米粉・牛乳を加え、ガラムマサラ・塩胡椒で味をととのえる。

【米粉ナン】

1. Bをよく混ぜ合わせ、15分おく。
2. ボウルで米粉・塩を混ぜ、そこにBとヨーグルト・オリーブオイルを加え、手でこねる。
3. ボウルにラップをかけ40度に設定したオーブンで40分間発酵させる。
4. フライパンにサラダ油をひき、形成したナンを水大さじ3とともに4~5分蒸し焼きにする。裏返してさらに2~3分焼く。
5. 焼き上がりに溶かしバターをハケで塗る。

