

■ 4人分

バターチキンカレー

所要時間 30分

作り方

- 耐熱容器に玉ねぎを広げてのせ、ラップをして600wのレンジで6分位加熱する。
鶏肉は一口大に切り、分量の塩・こしょうをする。
- フライパンにサラダ油を中火強で熱し、やけどに注意して①の玉ねぎと塩を加えて炒める。
玉ねぎが少しきつね色になれば、Aとカレー粉を加えて軽く炒める。
- 良い香りが出ればBを加え、混ぜ合わせる。
①の鶏肉を加えてコトコトの火加減で15分煮る。
火を止めてから、バター・生クリームを加えてよく混ぜ合わせる。最後に味見をし塩加減を整える。

※最後にブレンダーで混ぜれば、より美味しくなります♪

材 料

サラダ油	大さじ2
玉ねぎ(みじんぎり)	大1個
塩	2つまみ
A	
にんにく(みじんぎり)	2片
しょうが(みじんぎり)	1片
鶏もも肉(一口大)	200g
➡塩	ふたつまみ
➡こしょう	少々
カレー粉	大さじ1/2~1
B	
トマトの水煮	1缶
水	200cc
コンソメの素	大さじ1 (1.5個)
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ウスターソース	小さじ2
バター	40g
生クリーム(お好みで)	大さじ4~

Check Point

時間があれば玉ねぎを、じっくり時間をかけてあめ色に炒めればよりおいしいです！
あめ色玉ねぎを冷凍すれば、毎日の料理が楽♪

タンドリーチキン

材 料

鶏手羽元	8本
塩	小さじ1
こしょう	少々
C	
プレーンヨーグルト	100cc
ケチャップ	大さじ2
カレー粉	大さじ1
砂糖	小さじ1
にんにく(おろす)	小さじ1
しょうが(おろす)	小さじ2
パプリカパウダー(あれば)	小さじ1

作り方

- ポリ袋などに手羽元を入れ、分量の塩・こしょうをよく揉み込む。
Cを加えて軽くもみ、一時間から一晩つけ込む。
- 手羽元のたれを手で取り除き、200℃のオーブンで20~25分焼く。

■ 4人分



所要時間 80分

Check Point

ヨーグルトは肉を軟らかくします。
肉を漬け込み、今はやりの下味冷凍しておくのも、おすすめです。

■ 4人分



所用時間 30分

フライパンでナン

材 料

強力粉	150g	
塩	小さじ1/2	
ドライイースト	小さじ1	
砂糖	大さじ2	
D	牛乳	50cc
	水	50cc
	サラダ油	大さじ1
バター	適量	

作り方

- ① 大きめのボウルに分量の小麦粉・塩・イースト・砂糖を合わせ、ヘラ等で混ぜ合わせる。
別の容器に混ぜたDを加えて手早く混ぜ、ひとまとまりになれば、つやが出るまで手早く手でよく練る。(5分位)
ラップをかけて、あたたかい場所で2倍くらいの大きさになるまで発酵させる。(30分～1時間)
- ② 軽くたたいてガス抜きし、4等分にして丸め直す。とじ目を下にし、乾燥しないようにラップをかぶせ、10分ほど休ませる(ベンチタイム)
- ③ ②の生地全体に薄く小麦粉をまぶし、やぶれない程度に薄くのばす。
中火で熱したフライパンに広げてのせ、ふたをして2分位焼き色がつくまで焼く。ひっくり返し焼き色がつくまで1分位焼く。
焼き上がったら、熱いうちにバターを全体に塗る。

Check Point /
250℃のオーブンで、
こんがり焼き色が付くまで
5分位焼いてもOKです。

アルフォンソマンゴーラッシー

材 料

マンゴーピューレ	
又は冷凍マンゴー	
又はマンゴー (缶詰)	
又はマンゴージュース	100g
牛乳	200cc
プレーンヨーグルト	200g
砂糖	大さじ4位 (好きなだけ)
塩	ごく少々

作り方

- ① ミキサーにいずれかのマンゴー・牛乳・ヨーグルト・砂糖・塩を入れ、ミキサー・ブレンダーなどでよく混ぜる。
グラスに氷を入れ、人数分に分ける。

■ 4人分



所要時間 1分

Check Point /
ミキサーがない場合、
泡立て器でよく混ぜても
OKです。
ブレンダーが楽ですね。