

■ 4人分

バターチキンカレー



所要時間 30分

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
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
鶏もも肉(一口大)	200g
→塩	ふたつまみ
→こしょう	少々
バター	40g
生クリーム(お好みで)	大さじ4~

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。

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、流行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 50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。

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。