
チキンと卵のココナッツカレー

【材料】 2人分

鶏手羽先 4本
にんにく 8g
しょうが 5g
赤唐辛子 1本
玉ねぎ 300g
バター 20g
小麦粉 大さじ1
カレーパウダー 大さじ1
クミンシード 小さじ1/2
水 150cc
コンソメキューブ 1個
ココナッツミルク 100cc
ガラムマサラ 小さじ1/2
塩 適宜
卵 2個

【下準備】

- ・ にんにく、しょうが、玉ねぎはみじん切りにする。
- ・ 鶏手羽先は塩、こしょうする。

【作り方】

- ① 鍋を中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、鶏手羽先を入れ、脂がでてくれば裏返して、両面焼き色がつけば取り出す。
- ② ①の鍋にバター、赤唐辛子、みじん切りしたにんにく、しょうが、玉ねぎの順に入れて炒め合わせ、フタをして弱火にしてしばらく蒸し煮にする。(約3分位)
- ③ ②を一度混ぜて小麦粉、カレーパウダー、クミンシードを混ぜ合わせて加えさっと炒める。
- ④ ③に水150ccとコンソメキューブ、ココナッツミルク、①を加えて煮込む。塩、ガラムマサラで味をととのえる。

～ゆで卵の作り方～

水を含ませたキッチンペーパーで輪を作り、とがった方を下にして卵をたて、水50ccを入れてフタをし、中火にかけ、ベイパーシールがかかれば弱火にして10分加熱する。

～仕上げ～

ご飯の上に、カレー、ゆで卵を彩りよく盛りつけてできあがり。
