

タンドリーチキンの トマトバターカレー



【材 料】 6人分

鶏もも肉	450~500g		
〈A〉 カレー粉	大さじ1		
プレーンヨーグルト	大さじ2		
ケチャップ	大さじ1.5		
にんにくすりおろし	1/2片強		
しょうがすりおろし	1/2片強		
砂糖（漬けダレ用）	小さじ1.5		
塩（ 〃 ）	少々		
こしょう（ 〃 ）	少々		
〈B〉 水	200ml	バター	70g
カットトマト缶	400g	アーモンドミルク(カレー用)	100ml
コンソメ	4個	スライスアーモンド	適量
砂糖	小さじ2	パセリ	適量



(1人分あたり)

カロリー
294
Kcal

糖質
8
g

【作り方】

- ① 鶏もも肉は6切れになるよう切り、Aの調味料と共に袋に入れます。さっともんで15~30分置きます。（～晩漬け込んでも良い）
- ② ザ・ココット(ココットダッチオーブン)に①を漬けダレごと入れたら、Bを加えて全体を混ぜ合わせます。蓋をしてグリルへ入れます。
- ③ アプリメニューから【タンドリーチキンのトマトバターカレー】を選択、データをグリルへ送信し、点火ボタンを押します。
- ④ ③が消火したら、バターを加えてよく溶かしてから、アーモンドミルクも加えて混ぜます。お好みでパセリとスライスアーモンドを散らして完成です。

日本の食文化に根付いた『カレー粉』エピソード



カレー粉はイギリス生まれ

カレーは18世紀後半、インドに赴任していたイギリス人が米やスパイスを自国に持ち帰ったことがきっかけとなってイギリスに広まり、その後、イギリスでも簡単にインド料理(カレー)が作れるようにと、カレー粉が生み出されました。カレー粉は、カレーの本場であるインドには元来は存在しておらず、実はイギリス発祥のミックスパイスだったのです。

世界に誇る日本のカレー粉

やがて日本にカレーが伝わると、日本でも独自のカレー粉作りに力が注がれました。配合は様々ですが、今日の日本で市販されている主なカレー粉には、ターメリック、コリアンダー、クミン、唐辛子など、20~30種類ほどのスパイスが混合されています。

カレー粉でレパートリーが増える

カレーのほか、炒め物、揚げ物、煮物など、いつもの料理の味つけを変えたりするのも便利なカレー粉。自然とレパートリーが増えますね。

簡単! グリルナン



【材 料】 6枚分

強力粉	300g
塩	小さじ1
オリーブオイル（生地用）	大さじ1.5
プレーンヨーグルト	50ml
●湯（38～40℃）	150ml
●砂糖	大さじ2
●ドライイースト	小さじ1.5(6g)
オリーブオイル	適量



(1人分あたり)

カロリー
267
Kcal

糖質
37
g

【作り方】

- ① 容器に●印の湯、砂糖、ドライイーストを入れ、よく溶かします。
- ② ボウルに強力粉、塩を入れて軽く混ぜたら、中央にヨーグルト、オリーブオイルを置き軽く混ぜます。そこに①の液を注ぎながらスプーンなどで混ぜ、水分が全体になじんだら、ほぼ滑らかな表面になるまで手で捏ねます（3～5分程度）。※ベタつく時は打ち付けながら捏ねるとまとまりよくなります。ボウルに丸めた生地を入れ、濡れ布きんかラップで覆い【ガスオープン/40℃/25～30分】発酵させます。
- ③ 軽くガス抜きをして6等分にしたら、丸めて10分生地を休めます。（ベンチタイム）
- ④ 生地を手でひっぱりながら5～6mm厚さにしたら、更にナンの形にします。（めん棒でも良い）ココットプレートに貼り付けるようにのせ、刷毛で表面にオリーブオイルを塗り、【ココットプレート/5～6分】に設定し点火します。消火したら完成です。
※連続で焼く場合、2回目以降の焼き時間は3分に設定します。



(1人分あたり)

カロリー
166
Kcal

糖質
10
g

サバ缶のチーズサモサ

【材 料】 6人分

サバ水煮缶	1缶
おからパウダー	大さじ2
ミックスチーズ	60g
餃子の皮	18枚
青じそ	10枚

【作り方】

- ① ボウルにサバ水煮缶を入れてよくほぐしたら、おからパウダー、ミックスチーズを入れて都度混ぜ、さらに青じそをちぎりながら加えて混ぜます。
- ② ①を18等分にします。
- ③ 餃子の皮の縁に水をぐるりとぬり、②を真ん中に置いたら、皮の縁を三方向から持ちあげて中央で合わせ、縁を留めて三角になるようにします。
- ④ フライパンに油を2cm程度いれ、【温度設定/170℃】にして点火します。
- ⑤ 設定温度になったら③を入れ、全面を色よく揚げたら完成です。