

チキン-マカレー

玉ねぎ

8個



2000g



1個



1包



大さじ3



鍋にオリーブオイルを大さじ3
中火にかき、1分ほど炒める



シナモン 1本
スターアニス 10粒
クローブ 10粒

を加え、5分ほど炒める。



ベイリーフ 10枚



赤唐辛子 8粒

を加え、5分ほど炒める。

玉ねぎを加え、
1分ほど炒め、火を止めて
7分ほど蒸らす。

カレー粉 1包



大さじ3 大さじ2 大さじ1

カレー粉を加え、
1分ほど炒め、火を止めて
7分ほど蒸らす。
塩 60g ~ 加える



大さじ3



鶏ガラスープ



塩

鶏胸肉の挽肉
と豚肉を加えて煮込む

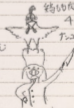
鶏胸肉の挽肉

4kg

豚肉 1kg



ガラムマサラを加えて
味を整える



トマトケイユ



お水と
Salt 共に
加える。

玉ねぎ 6個



人参 10個
切り(9cm)

白ワイン 100ml



塩 30g



オリーブオイル 100g



オリーブオイル
玉ねぎ、パプリカ
パプリカ、ナスを
入れ、塩、オリーブ
炒める。

塩、お水、パプリカを加える。

火を通したらトマトとズッキーナを加え、白ワインを加えて煮詰める。

塩、お水、味を整えパプリカを加えて炒める。