

手作りナンとほろほろに柔らかいバターチキンカレー



調理時間: 50 min.

難易度: 難易度中

原材料 (3人分)

● 主材料

- パッサータディボモドーロ（裏ごしトマト）トマト
ピューレ 700g 400 g
- バター 50g
- パプリカパウダー 適量
- ナチュラルヨーグルト 100ml
- 塩胡椒 適量
- 水 200ml
- 生クリーム 適量
- 生姜 ひとかけ
- 砂糖 大さじ 2
- カレー粉 大さじ 2
- 鶏もも肉 400g

● トルティーヤの材料

- ベーキングパウダー 小さじ 1
- ナチュラルヨーグルト 30g
- エキストラバージンオリーブオイル 大さじ 1
- 塩 小さじ 1
- 強力粉 250g
- 牛乳 150ml
- 砂糖 小さじ 1

このレシピに使用された材料：



下準備

1. まず初めに、鶏もも肉を一口大に切って、蓋つき容器にヨーグルトと一緒に入れ良く揉みこみ約 1 時間冷蔵庫に置きます。
2. ナン作りをします。ボールに、オリーブオイル以外全ての材料を入れ、良く混ぜ合わせ、手のひらの付け根で 5 分程捏ね、オリーブオイルを加えさらにひとまとまりになる様捏ねる。濡れた布巾をかけ、約 1 時間休ませる。
3. フライパンにバターを入れ、みじん切りにした生姜を炒め、カットトマトガーリックオニオンと水を入れ火を通し、そこにヨーグルトに漬けておいた鶏もも肉をヨーグルトごと入れ、カレー粉、パプリカパウダー、塩、砂糖を加え強火でひと煮立ちさせ、蓋をして約 20 分煮込む。
4. 休ませておいた生地を 4 等分にし、打ち粉をした台でナンの形にのばす。温めたフライパンにのばした生地を素焼きにする。片面が膨らんできたら、ひっくり返して両面焼く。
5. 煮込み終わったカレーを盛り付け、生クリームをかけて温かいナンと一緒に。

- Saori Suzuki