

## ◎バターチキンカレー&amp;ナン◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（4人分）

## ★バターチキンカレー★

鶏もも肉	500g
塩	小さじ1
A プレーンヨーグルト	100g
ニンニク（すりおろし）	大さじ1
ショウガ（すりおろし）	大さじ1
レモン汁	大さじ1
チリパウダー	小さじ1
ターメリック	小さじ1
コリアンダー	小さじ1
ガラムマサラ	小さじ1

バター	100g
クミンシード	小さじ1

B カットトマト	200g
パプリカパウダー	小さじ1
チリパウダー	小さじ1/2～1
シナモン	大さじ1
砂糖	大さじ1

生クリーム	100cc
-------	-------



## ■バターチキンカレーの作り方

- 1 鶏もも肉は一口大にカットし、Aの液に1晩つけこんでおく。
- 2 フライパンにバターを熱し、クミンシード炒める。香りがでたらBを加えてひと煮たちさせ、1の鶏肉を液ごと入れて20分-30分煮込む。
- 3 生クリームを加え、塩（分量外）で味をととのえる。

## ■ナンの作り方

## 材料（4人分）

強力粉	280g
ドライイースト	小さじ1（3g）
水	190cc
オリーブオイル	大さじ1（13g）
砂糖	大さじ1（9g）
塩	小さじ1/2（2.5g）

## &lt;コメント&gt;

バターチキンカレーとナンのご紹介です。バターと生クリームのクリーミーさとトマトとヨーグルトの酸味、若干の辛味が絶妙です。バターチキンはあまり辛くないので、辛いのが好みの方はBで使うチリパウダーを増やして調整してください。ナンはフライパンで簡単に作れます。今回の生地は初めて作る方でも扱いやすいです。ナンの生地を休ませている間にバターチキンを作りましょう。焼いたナンは冷凍もできます。

## ここがポイント！&lt;ナンの焼き方&gt;

ナンを焼くとき、2枚目以降はフライパンの温度が高くなっているため1枚目よりすぐ焼けます。焦げないように注意しましょう。お好みで焼きあがったナンにバターを塗ってもいいですし、ナンの生地間にシュレッドチーズを入れて伸ばして焼くとチーズ入りナンができます。小さめに作って焼くとこれだけでもワインにおつまみになります！！

- 1 ボウルに材料を入れて混ぜ合わせる。手でこねながらひとまとまりにして丸く形をととのえる。ラップをして500wの電子レンジ1分加熱し、そのまま30分おいておく。
- 2 生地が発酵して膨らんだら、4等分にして丸めなおし、ぬれた布巾をかけて10分休ませる。
- 3 生地を厚さ1cm弱の楕円形に伸ばし、フライパンに蓋をして片面3-5分ずつ焼く。