

ミニトマトとズッキーニが主役の 夏野菜カレー

必要な道具

直径 18 ~ 22cm 程度のふたのある鍋
フッ素加工のフライパン

材料(3 ~ 4 人前)

ズッキーニ.....2 本
ミニトマト.....20 個程度
なす.....3 本
パプリカ.....2 個
玉ねぎ.....中 2 個
オリーブオイル.....大さじ 1

鶏もも肉.....1 枚
鶏を焼くときの塩.....小さじ 1/2
鶏を焼くときのこしょう.....少々



サラダ油.....小さじ 1
クミンパウダー.....小さじ 1
ターメリックパウダー.....小さじ 1
ガラムマサラ.....小さじ 1
チリパウダー.....小さじ 1/2
黒こしょう.....少々
塩.....小さじ 1/2
ヨーグルト.....大さじ 2
卵(好みで).....3 ~ 4 個

作り方

- [1] ふたのできる鍋に油と 1cm 角に切ったタマネギを入れ、透明になるまで炒める。
- [2] ナスとパプリカを焼き網に載せ、直火で皮を焦がすように焼き、皮をむいて、1cm 角に切り、[1]の鍋に加える。パプリカを切ったときに溢れ出る甘いエキスも捨てないで一緒に鍋に入れる。
- [3] ミニトマトとズッキーニは少し焦げ目がつくまで直火で炙る。ズッキーニは 1cm 角に切り、ミニトマトはそのまま鍋に加える。
- [4] 塩こしょうをした鶏肉をフライパンで焼き、一口大に切る。
- [5] 鍋にスパイス類と塩を加えて混ぜ、ふたをして弱火で 10 分煮る。
- [6] 鶏肉とヨーグルトを鍋に加えて混ぜ、味を見て薄ければ塩を足す。さらに 5 分煮込んで完成。皿に盛り、生卵を落として供す。