

チャナマサラ



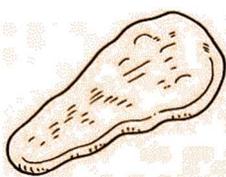
材料【4～5人分】

ひよこ豆 (水煮)	100 g	おろし生姜	少々
鶏肉	200 g	おろしにんにく	少々
じゃがいも	中 3個	ウスターソース	大さじ2
たまねぎ	中 1個	おろしりんご	大さじ1
にんじん	中 1/2本	トマトケチャップ	小さじ1
トマト (缶)	50 g	塩	少々
グリーンピース (冷凍)	30 g	赤ワイン	小さじ1
サラダ油	適量	濃口醤油	小さじ1
米粉	大さじ2と1/2	砂糖	小さじ1/2
カレー粉	3 g	とりがらスープ	300ml
ターメリック	小さじ1		

A

～ 作り方 ～

- ① とりがらスープを作っておく。
- ② たまねぎはスライス、にんじん、じゃがいもは角切り、鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
グリーンピースは流水解凍しておく。ひよこ豆は水気をきっておく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉をおろし生姜、おろしにんにくと一緒に色が変わるまで炒める。
- ④ たまねぎ、にんじん、じゃがいも、グリーンピース、ひよこ豆の順に炒め、カレー粉、ターメリックを加えて更に炒める。とりがらスープを入れ煮込む。
- ⑤ 具材が柔らかくなったら、トマト (缶)、調味料 A を入れ、ひと煮立ちしたら水で溶いた米粉を加え、弱火～中火でとろみが均一になるように煮込む。



チャナマサラはインドのパンジャブ地方の料理です。
給食では、ナンにつけて食べます。
ごはんにかけて食べてもよいでしょう。