

パパイヤ入りキーマカレー

1人分 219 kcal

材料(4~6人分)

青パパイヤ	小1個
鳥ひき肉	200g
たまねぎ	大1個
なす	(中)1本
にんじん	1/2本
トマト缶	1/2缶
ミックスビーンズ	1缶
サラダ油	大さじ1
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
クミンシード	小さじ1
カレーパウダー	大さじ1
チキンコンソメ	1個
ガラムマサラ	少々
(塩味が足りなければ塩少々)	

作り方

たまねぎ、にんじんはみじん切り。
しょうが、にんにくはすりおろしておく。
パパイヤはさいころ切り(1cm角)にし、少量の塩でもみ青臭さをとる。なすは1cm角に切る。
フライパンに大さじ1の油を熱しくミンシード、たまねぎを色づくまで炒める。ひき肉を入れ色が変わるまで炒めたらカレーパウダー、しょうが、にんにくを加えさらに炒める。
とミックスビーンズ缶、トマト缶、チキンコンソメ、水3カップを加え水分がなくなるまで弱火で30分ぐらい煮込み、仕上げにガラムマサラで香りをつける。



お好みで赤唐辛子を加えてもいい

チャパティー

2枚で 154 kcal

材料(10枚分)

全粒粉	100g
小麦粉	100g
塩	ひとつまみ
水	1/2カップ
サラダ油	小さじ2

作り方

ボウルに全粒粉と小麦粉、塩ひとつまみを合わせ、水を少しずつ加え、やまとまとまるくらいになったらよくこねる。サラダ油を足しさらにこねる。
サランラップにくるんで10分ほどねかせる。
生地を10等分に切り分け丸めなおす。ひとつずつ麺棒で直径10~12cmに丸くのばす。
(くっつくようなら打ち粉を少しつけてもよい)
フライパンに油をひかずにの生地を両面焼き色がつくように焼く。