

スパイスたっぷりスープカレーを作ってみよう

材料(4人分)

手羽元	8本
カレーの素	基本分量一回分
ホールスパイス	
クミン	小さじ1
カルダモン	8粒
クローブ	10粒
カシア	5g
チキンスープ	800ml
(顆粒・コンソメでもOK)	
ニンニクみじんぎり	1片分
塩	味の調整
仕上げのクミン(パウダー)	小さじ1
他、好きな野菜、ハーブ(バジル・パクチーなど)	

つくり方

- ①鍋に油大さじ3を入れてホールスパイスをいれてから火にかける。少し泡立ってきたら焦げないうちにカレーの素を入れてさっとひと混ぜ。
- ②手羽元を入れて表面が白く色づくまで混ぜて(焦げ注意)したらチキンスープを入れて沸いたら火を弱めてアクは取らずにフタをして30分コトコト煮込む
- ③煮上がったら塩味を調整。
(辛い料理は気持ち塩を強めに)
最後に仕上げのクミンをいれてひと混ぜする。
煮ているうちにお好みの野菜を焼いたりゆでたりしてトッピングして召し上がれ♪

ホールスパイスを入れる場合は煮込み時間を長くしています。
時間が経つにつれて香りが立ってきます。
この変化も楽しい♪



はじめにホールスパイスを油となじませましょう♪
シュワシュワしてくるのが目印。

香りを逃さないためにフタをして炊いていきます。
(焦げないように注意)



野菜たっぷり入れて召し上がれ♪