

News Letter Vol.02

リフォームプランニングの久保国司です。

今年も猛暑が続いておりますがいかがお過ごしでしょうか。このニュースレターが皆様の元に届く頃には暑さも落ち着いている事を願っております。

暑い日に元気ができるようにバターチキンカレーを作りました。レシピを載せましたので是非チャレンジしてみてください。皆様のご健康をお祈りしております。

タンドリーチキンのバターチキンカレー ※6～8人前

【タンドリーチキン】

【材料】

- ・鶏モモ 700g
- ・塩 小さじ1.5
- ・パプリカパウダー 小さじ2
- ・ニンニクショウガピューレ 80g
(水+ニンニク+ショウガをミキサーにかける)
- ・チリパウダー 小さじ1 (チリの辛さにもよりますのでほどほどに)
- ・ターメリック 小さじ1
- ・ガラムマサラ 小さじ2
- ・カスメリティ 多めのひとつまみ+こぶみかんの葉 (お好みで)
- ・ヨーグルト 180g

【作り方】

1. 鶏の皮を剥き、脂を取り除いて一口大に切る
 2. 鶏肉に上記の調味料を合わせて揉み込む
 3. 30分程度置いて味をなじませる
 4. オーブンで250℃で10分程度焼く
(余熱を忘れずに。カレーで煮込むので中心が生焼けでもOK)
- ※おつまみで食べる場合は中までよく焼いて下さいね

【バターチキンカレー】

【材料】

- ・サラダ油 30～90g程度 (適量で)
- ・無塩バター 30～60g程度 (適量で)
- ・ニンニクショウガピューレ 150g
(水+ニンニク+ショウガをミキサーにかける)
- ・カスメリティ 大さじ1.5程度+こぶみかんの葉 (お好みで)
- ・カシューナッツピューレ 500g程度
(無塩カシューナッツ300g+水をミキサーにかける)
- ・チリパウダー 小さじ2程度 (チリの辛さにもよりますのでほどほどに)
- ・パプリカパウダー 大さじ1.5程度
- ・ガラムマサラ 大さじ3～4程度
- ・塩 大さじ2目安 (全て入れずに味見をしながら少量ずつ入れる)
- ・水 300～400cc程度
- ・ホールトマト 2缶程度 (ミキサーにかける)
- ・蜂蜜 大さじ4程度 (塩加減をみながら入れる)
- ・生クリーム 適量 (無くても良い。入れるとまろやかになります。)

【作り方】

1. 鍋にサラダ油をひき、無塩バター (半分)、ニンニクショウガピューレ、カスメリティ (こぶみかんの葉) を入れ中火にかけぐつぐつしたらカシューナッツピューレをいれ中火にかける
 2. チリパウダー、パプリカパウダー、ガラムマサラ、塩を加える
※この調味料は後でも足せるので一度に入れすぎないように
 3. 水、ミキサーしたホールトマト、蜂蜜を入れ味を調える
※味が決まらない時は塩で調整するのが良いです
 4. 5分～8分程度煮込む
※底が焦げないように常に混ぜる
 5. 無塩バター (残り)、生クリーム、タンドリーチキンを入れ一煮立ちさせる状況により少し煮込む
 6. 盛り付けてお好みで生クリームを入れて完成です
- ※ご飯でも雑穀米でもナンでも美味しい元気のでるカレーです



もう終わってしまいましたが
好きなテレビ番組だった
「新チューボーですよ!」の
レシピを少しアレンジした
ものです。
「星3つ～」と言う番組です。



ブログでも詳しく紹介しております。
弊社ブログから検索又は
QRコードで確認して下さい。

ブログ:<http://reformplanning.com/rp-blog/> ブログのQRコード

保土ヶ谷で美容室のリノベーションを行いました



アットホームで地元で愛されている美容室です。
お近くにお住まいの方は是非、ご来店下さい。

楽しくて気さくな三谷先生がお待ちしております。

場所: 横浜市保土ヶ谷区権太坂 2-14-17

TEL: 045-716-4730 (ご予約、ご相談等)

店名: ぷちサロン「ポプリ」



木製看板も自社制作です
チョークアート看板も作ります



リフォームプランニング株式会社

ホームページ: <http://reformplanning.com>

「ちょっとおしゃれなリフォーム会社」で検索



HPのQRコード



建設業許可 (般26) 第75062号

フリーダイヤル: 0120-406-049

携帯電話: 090-5492-7269

神奈川県川崎市宮前区東有馬5-39-31-101



担当: 久保国司