

カレーなライスサラダ



4人分

米（カリフォルニア米） 100g
鶏肉 50g
カレー粉 ふたつまみ
塩コショウ 少々
たまねぎ 50g
ナッツ（数種類あるとなおよい） 30g
アボカド 1/2個
ドライトマト 10g
クミンシード 小さじ1/4
オリーブオイル 大さじ1
にんにく 1/2片
ガラムマサラ 小さじ1/2
塩コショウ 少々
白ワインビネガー 大さじ1
蜂蜜 小さじ1
ターメリック 小さじ1/2

1) 鶏肉は1cm角に切り、をまぶしておく。

たまねぎ、ナッツはみじん切りする。

アボカドは1cm角に。

ドライトマトはお湯でやわらかく戻しみじん切り。

2) 米を茹でる。

1Lの熱湯にターメリック、塩小さじ1、米を入れて13分ほど。

3) フライパンに、みじん切りのにんにく、クミンシードを入れて火にかける。

香りが出たら火をとめガラムマサラ、ワインビネガー、塩コショウ、蜂蜜を加える。

4) 鶏肉を炒め火が通ったらすべての材料を和える。