



インド共和国



ダール (豆のスープ) (インド共和国)

スパイシーな煮込みスープです。
ご飯と一緒に食べるのもおすすめ。

栄養成分 1人分

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 408kcal |
| たんぱく質 | 16.3g |
| カルシウム | 47mg |
| 食塩相当量 | 2.4g |

材料 4~5人分

ムングダール(皮なし緑豆、乾燥) 150g

[A]

水 5カップ
塩 小さじ½

トマト 小1個(150g)
しょうが、にんにく(各すりおろす) 各1片
サラダ油 大さじ2

[B]

ターメリックパウダー、チリパウダー、塩 各小さじ1/2

明治北海道バター 大さじ2

[C]

クミンシード、マスタードシード 各小さじ½
赤唐辛子 1本

香菜 適量
ナーン 適量

作り方

- 1 ムングダールは洗って水気を切り、鍋に入れて【A】を加え、中火にかけます。沸騰したら弱火にしてすき間をあけて蓋をし、20分ほど茹でます。
- 2 トマトは横半分に切り、切り口をおろし器に当ててすりおろし、残った皮は取り除きます。
- 3 別の鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、しょうがとにんにくを入れて炒めます。香りが立ったら【2】のトマトと【B】を加え、焦げないように1~2分炒めます。
- 4 1の鍋に【3】を加えて混ぜ、中火にかけます。沸騰したら弱火にして20分ほど煮ます。
- 5 小さなフライパンにバターを入れて中火で溶かし、【C】を加えて軽く揚げるように加熱し、マスタードシードが1~2粒はぜたら、すぐに【4】に加えて混ぜます。
- 6 【5】を器に盛り、香菜をざく切りにしてのせ、ナーンを添えます。

✓ ムングダールは緑豆の皮をむいて割ったもので、戻さずに煮ることができます。レンズ豆で代用してもよいでしょう。