



インド共和国

チキンのビリヤニ ライタ添え (インド共和国)

スパイスは焦がさないように、弱火でじっくりい
ためて香りを十分に引き出します。



栄養成分 1人分

エネルギー	557kcal
たんぱく質	17.9g
カルシウム	84mg
食塩相当量	2.7g

作り方

- 1 バスマティライスは洗い、熱湯3カップに塩小さじ1を加えた湯に30分ほど浸水させてざるにあげます。
- 2 ボールなどに【マリネ液】の材料を合わせ、鶏肉を加えてつけます。
- 3 フライパンに【A】を入れて弱火で熱し、香りが立ったら玉ねぎを加えて茶色になるまでよくいため、トマトを加えて混ぜます。①の水けをきって上にのせ、熱湯と塩を加えてふたをして弱火で10分ほど炊きます。
- 4 小なべに【B】を入れて弱火にかけ、煮立ったら③に加えて混ぜます。
- 5 ボールにライタの材料をすべて入れて混ぜます。
- 6 器に④を盛り、⑤を添えます。

材料 4人分

バスマティライス	2合
鶏もも肉	250g

【マリネ液】

明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン	大さじ3
明治おいしい牛乳	大さじ2
にんにくのすりおろし・しょうがのすりおろし	各小さじ1
カレー粉	大さじ1
塩	小さじ1/2

【A】

米油	大さじ3
クミンシード	小さじ1/2
ロリエ	1枚
赤とうがらし	1本
黒粒こしょう	10粒

紫玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
トマト缶	1/2カップ(200g)
熱湯	2カップ
塩	小さじ1

【B】

明治北海道バター	大さじ2
カレー粉	小さじ1

【ライタ】

明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン	1/2カップ
塩	小さじ1/4
紫玉ねぎ(みじん切り)	大さじ2