

★ せいろんうり 入り豆カレー

材料 (6人分)

- ① レンス豆400g、よく洗います、せいろんうり400gのかわをとって、まんなかのたねとって、せんぎりにします。鍋に入れます。
- ② ココナッツミルク
(1缶/粉ミルク)
- ③ 玉ねぎ
- ④ 塩
- ⑤ にんにく
- ⑥ パンダンリーフ
- ⑦ カリリーブス
- ⑧ 水



セイロンウリ
⑨スパイス



レンス豆

フェヌグリーク
シナモン 少々
カレー粉
チリパウダー
ターメリック

作り方

- 1 にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 2 鍋に、③～⑧と⑨のスパイスをすべて入れて、沸騰するまで煮る。
- 3 沸騰したら、ココナッツミルクを加え、再び沸騰するまで煮る。

★インディ アツパ (米粉で作る蒸し麺)

材料 (2人分) X 3

- | | | |
|-----------------|-------|-----|
| ①米粉 (インディアアツパ用) | 200g | |
| ②塩 | 小さじ1 | X 3 |
| ③ぬるま湯 | 250cc | |

作り方 (2人分ずつ作る)

1. 米粉200gに 塩小さじ1杯を入れてよく混ぜる
2. そこへぬるま湯を少しずつ入れながらよく混ぜ、残りのぬるま湯も入れる。
3. 専用の器具で麺状にし、網に乗せて10分ぐらい蒸し器で蒸す。
4. 蒸したものを触ってみて、べとつかず指で押して元にもどるなら出来上がり。
5. お皿に並べる。



