

チキンカレー

量

40人前

材料

ホールスパイス

A

名称	量
カルダモン	40 個
クローブ	40 粒
シナモン	20 片

B

名称	量
ベイリーフ	20 枚
クミン	50-80 ml

パウダースパイス

名称	量
ターメリック	5 tsp
チリ	5 tsp
コリアンダー	150 ml
ガラムマサラ	50 ml

その他

名称	量
シヨウガ	200 g
ニンニク	200 g
タマネギ	2 kg
塩	50 ml or 10 tsp
鶏もも肉	4 kg
ヨーグルト	400 g
トマト缶	5 缶

下準備

1. ニンニクとシヨウガは微塵切り
2. タマネギはスライス
 - 詳細は[こちら](#)で

手順

1. 油を熱してホールスパイスを**AからBの順**で入れる
2. シヨウガ，ニンニクを入れて炒める
3. タマネギを投入して飴色になるまで炒める
4. ヨーグルトを入れる (**極弱火！**)
5. **ガラムマサラ以外の**パウダースパイス，塩を入れる (**弱火！**)
6. トマトを入れて炒める
7. 肉を入れて炒める
8. お湯を入れて煮る
9. ガラムマサラを入れる