

スリランカ チキンカレー<材料4人分>

・鶏もも肉	600 グラム
・オニオン	2 個
・トマト トマトピューレ	1 個
・ニンニク	10 グラム
・しょうが	10 グラム

・フェンネルシード	小さじ 1
・カレーリーフ	適量
・レモングラス	適量
・シナモン	適量

・チリパウダー	少々
・カレーパウダー	大さじ 3
・ターメリックパウダー	小さじ 1
・ブラックペッパー	少々
・ガルダモン	少々
・クローブ	少々

・ココナッツミルク	2 分の 1 缶
・シークワサー	1 個
・塩	適量
・水	適量
・油	適量