

☆ラムチョップカレー

<主な材料・4人分>

ラムチョップ 4本
ヨーグルト（無糖） 200g
玉葱 1/2個
人参 1/2本
カットトマト水煮缶 1缶
にんにく（みじん切り） 1片
しょうが（みじん切り） 1片
バター 大さじ2
カルダモン（ホール） 8粒
カレー粉 大さじ1

A

はちみつ 大さじ1
タイム 適量
あらびきこしょう 小さじ1/4
シナモン 小さじ1
塩 小さじ1
水 2カップ
お好みの野菜 適量
揚げ油 適量
ごはん 4杯（840g）



<作り方>

- ① ラムチョップに半量のカレー粉をまぶし、ヨーグルトにつけて一晩おく。
- ② 鍋にバターとにんにくとしょうが、カルダモンを入れてを弱火にかけ、香りを出す。
- ③ 玉ねぎと人参を入れてよく炒め、しんなりとしてきたら残りのカレー粉を加えて粉っぽさが無くなるまで炒める。
- ④ カットトマト缶を加えて水気を飛ばして2/3まで煮詰め、そこに①をヨーグルトごと加えて炒め合わせる。さらに、Aを加えて1時間程度煮込む。
- ⑤ 野菜類は油で揚げておく。
- ⑥ 器にルウとラムチョップ、⑤を盛りつけたら完成。

エネルギー 708kcal 蛋白質 21.4g 塩分 1.8g