

材料リスト

1) 骨なしむね肉

(または骨付きのカットチキンでも可 試作では6人前で1kgを使用)

(ショーグさんはふだん業務スーパーなどでハラルの骨なし鶏もも肉を購入)



2) トマト缶 カット 一缶

3) トマトペースト 大さじ2ほど



- 4) 玉ねぎ 半個
- 5) ニンニク 約半個
- 6) サラダ油 適量
- 7) バスマティライス 一人前0,5~1カップ(人数に応じて調整)
- 8) 塩、こしょう 適量

➡マクブーススパイス:

- 1. ニンニク
- 2. こしょう
- 3. ベイリーフ
- 4. マクブースのスパイス
 - a. シナモンパウダー 1/2小さじ
 - b. クローブ 2-3ピース
 - c. アニス 1ピース
 - d. ターメリックパウダー 小さじ1
 - e. 乾燥ライムパウダー 1/2小さじ
 - f. カレー粉 / ガラムマサラ 1小さじ
 - g. ベイリーフ 1-2枚

材料はすべて業務スーパーまたはお近くのインドスパイスを売る店で買えます。