

【チャナジラ (スパイシー☆クミンひよこ豆)】

材料 (2~3人分)

Exvオリーブオイル . . . 大さじ2~3

クミンシード . . . 小さじ2

A

ショウガ . . . 5g ➡みじん切り

にんにく . . . 5g ➡みじん切り

(オプション)

唐辛子 . . . 1本 ➡生の場合にはみじん切り

同じまな板で合わせる！

N01 クラシックカレー . . . 小さじ1~

自然海塩 . . . 小さじ1/2

茹でたひよこ豆 . . . 250g ぐらい

つくり方

- 1 オイルを熱したフライパン (弱~中火) でクミンシードの香りが上がるまで1分炒める。
- 2 そこにAを加えて1~2分炒め合わせる。
- 3 N01 クラシックカレー、塩を加えて30秒ほど炒め合わせる。
- 4 水切りしたひよこ豆を加えて2~4分炒め絡める。目安は、豆からの水分がなくなるまで。

ワンポイント

- オプションの唐辛子は、乾燥 (ドライ) だと、タネを取り除きそのまま入れる。
- つくり方4においては「豆の水分がなくなるまで」 & 「炒める際の焦げ」に要注意！