

【フライパンで簡単ダルカレー】

材料（4人分）

A

Exv オリーブオイル・・・大さじ2（代用可：ココナッツオイル）
クミンシード・・・小さじ2（5g）

B

にんにく・・・2片（10g）👉みじん切り
ショウガ・・・15g👉みじん切り
たまねぎ・・・2個（約400g）👉みじん切り

C

人参・・・1本（約100g）👉0.5cm角切り
オレンジレンズ豆・・・200g👉2～3回水洗いして、ボウルで30分浸水
NO1クラシックカレー・・・20g

水・・・200g（つくり方4で100gとつくり方5で100gに分けて入れる）
ココナッツミルク・・・1缶（400g）
トマトピューレ・・・200g
万能シーズニング・・・小さじ1（代用可：塩小さじ1/4+ホワイトペッパー小さじ1/4）
（トッピング）
小ネギ/イタリアンパセリ/パクチー/唐辛子・・・お好み適量

つくりかた

下準備

- ① レンズ豆を2～3回水洗いする。水に浸けたまま30分静置。理由は、豆が水分を吸収して、茹でやすくなること、消化への負担を減らすため。
- ② 時間経過後は、ザルに上げて水を切る。これで準備完了。

-
- 1 まずはAから。オイルを中～弱火で熱したフライパン（小鍋）でクミンシードを2～3分香りが上がるまで炒める。 ※コゲないように要注意！
 - 2 Bを加えてクミンと合わせながら、5～7分炒め蒸す。塩小さじ1/2を加えて1分炒める。
※注意 たまねぎは餡色にする必要はなく、柔らかく水分が出ればOK
 - 3 Cを加えて1～2分炒める。
 - 4 水100gとココナッツミルクを加える。フタをして弱火で10分煮る。目安は、ココナッツが溶けるまで！ ※コゲには要注意！

- 5 トマトピューレと万能シーズニングを加えて2～3分混ぜ合わせる。味見して、もしレンズ豆や人参の食感が固ければ、水100gを加えて、フタをして3～4分煮こむ。
- 6 再度、味見する。必要を感じれば、塩、万能シーズニング、N01 クラシックカレーで味を調える。
※時間が経過するとスパイスもなじみ、角も取れるので、ワタシの場合は加えない。もし加えてもN01 クラシックカレーぐらい。

ワンポイントアドバイス

- レンズ豆は水洗いしすぎないように！豆からは泡（サポニンという物質）が出るけれど、アクではない。流水しすぎると、栄養も同時流れてしまうので。
- 冷蔵庫保管では3～4日可能、冷凍保管では3～4か月可能。
- トッピングの唐辛子だが、ドライの場合には材料Aとともに加える。フレッシュな唐辛子の場合には、スライスしてBと一緒に加える。