

## ダール（豆）カレー レシピ

### 【材料】（4人分）

豆（レンズ豆や大豆など）	200 g
玉ねぎ	1 個
にんにく	2 かけ
青唐辛子	1 本
ココナッツミルクパウダー （ココナッツミルクを使う場合は 250ml）	大きじ 3
唐辛子パウダー（一味唐辛子やチリパウダーなど）	小さじ 1/2
ターメリック	小さじ 1
シナモン	適量
カラピンチャ（カレーリーフ）	6～7 枚
塩	小さじ 1
水	3 カップ

### 【作り方】

- 1 豆はよく洗って水を切り、鍋に入れておく。  
（缶詰や水煮の豆を使う場合は、水を切って鍋に入れる）
- 2 玉ねぎはせん切り、にんにくはみじん切り、青唐辛子は斜め切りにする。
- 3 1の鍋に2と唐辛子パウダー、ターメリック、シナモン、カラピンチャ、水を入れて中火にかける。
- 4 豆に火が通ったら、塩を加える。
- 5 ココナッツミルクパウダーを 200ml のお湯で溶いておく。
- 6 5のココナッツミルクを加えて、焦げないように混ぜながら弱火で5分ほど煮る。
- 7 味をみて、塩や唐辛子パウダーで味を調えれば完成。