

えんどう豆のサブジ

サブジはインドの家庭料理。子ども向けにカレー粉のみで作ります。



材料(4人分)

えんどう豆	……	100g
じゃがいも	……	3個
玉ねぎ	……	1個
なたね油	……	大さじ2
カレー粉	……	小さじ1
塩	……	少々

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。玉ねぎは半分に切って薄切りにする。
- 2 フライパンになたね油を熱し、玉ねぎと塩ひとつまみを入れ、弱火で炒める。
- 3 玉ねぎがしんなりしたら、じゃがいもを入れていためあわせ、全体に油がまわったら、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- 4 15-20分蒸し焼きにしたら、カレー粉、塩少々で調味する。
- 5 えんどう豆を入れ、ふたをして弱火にする。
- 6 じゃがいもとえんどう豆が柔らかくなったらできあがり。