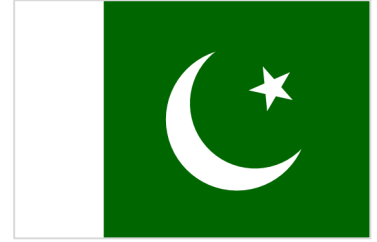


# シャワルマ

(パキスタン風ラップ・サンドイッチ)



## 材料 (5食分)

- 鶏肉 (1cm×1cmに切る) 500 g
- ヨーグルト (プレーン・無糖) 3/4 カップ
- 玉ねぎ (2cm×2cmに切る) 1 個
- トマト (大) (あられ切り) 1 個
- レタス 1 玉
- キュウリ (あられ切り) 1 本
- チリパウダー 大さじ 1
- クミンパウダー 大さじ 1/2
- ターメリックパウダー 大さじ 1/4
- レモン汁 大さじ 3/4
- すり卸しショウガとニンニク 小さじ 1
- マスタード 大さじ 3/4
- ケチャップ 3/4 カップ
- 塩 小さじ 3/4
- オールスパイス (ガラムマサラ) 大さじ 1/2
- サラダ油 1 カップ
- マヨネーズ 1/4 カップ
- シャワルマ・ラップ\*  
／ピタパン／トルティーヤ 5 枚  
(\*小麦粉でできたクレープ状の生地)



写真はイメージです。

## 作り方

- フライパンにサラダ油を入れ、すり卸しショウガとニンニクを香りが出るまで炒める。
- 鶏肉を入れ、ヨーグルト、チリパウダー、オールスパイス、クミン、ターメリックパウダー、塩を加えてよく混ぜ、火が通るまで加熱する。(約15分)
- 火が通ったら、ケチャップ、マスタード、レモン汁を加え、よくかき混ぜたら、最後に玉ねぎと一部のトマト(半分)を加える。
- キュウリとレタスをよく洗い、キュウリをあられ切りし、レタスを食べやすい大きさに切っておく。
- 別のフライパンで、シャワルマ・ラップを温める。
- 温めたシャワルマラップの上に炒めた鶏肉、キュウリ、レタスなどを盛り付けて、マヨネーズをかける。
- アルミホイルやクッキングシートで巻いて完成。