



# POTATO SALAD

(アルアチャール) じゃがいもアチャール



Nepal

カンタン！食がすすむ、ネパール料理



SINGH RUPA (シンルパ)

## 材料(3人分)

所要時間: 23分(準備:3分 調理:20分)

じゃがいも	3、4個
油	大さじ1
塩	大さじ1
フェネグリーク	少々
ターメリック	少々
クミンシード	少々
カーガティ(ライム)	1個
ポイント:またはレモン汁	
赤唐辛子	1本
トマト	小2個
パクチ	少々



1.



1. じゃがいもは、皮付きのまま、良く洗います。  
じゃがいもを圧力鍋で10-15分茹でます。

2.



2. じゃがいもを茹でている間、トマトをフライパンに置いてフタをして焦げるまで焼きます。

3.



3. 茹でたじゃがいもは、皮をむいて乱切りにし、  
塩/クミンを入れて混ぜ合わせます。

4.



4. フライパンに油を入れてよく熱し、そこへ、  
フェネグreek/ターメリックを入れて焦がします。

5.



5. 4の鍋に、2のトマト、3のじゃがいも、パクチを  
入れて混ぜ合わせます。

6.



6. 5に、ライム、刻んだ赤唐辛子を混ぜ合わせ  
て、出来上がりです。