



第29回 ナリタヤ旬彩キッチンDAY

< 雑穀米 >

材料食材(炊きやすい分量)/米2合、十六穀ごはん(はくばく)1袋(30g)

< 夏野菜たっぷりスパイスカレー >

材料食材(4人分) / 鶏もも肉400g、玉ねぎ大1個(200g)、炒めたまねぎペースト、にんにく(おろし)小さじ1、しょうが(おろし)小さじ1、カットトマト缶詰1/2缶(200g)、プレーンヨーグルト100g
トッピング野菜:ズッキーニ1/2本(80g)、赤パプリカ1/2個(75g)、黄パプリカ1/2個(75g)

調味料 / 塩・こしょう少々(鶏肉用)、サラダ油大さじ2、塩小さじ1、スパイスA 大さじ1

※スパイスAの配合[クミン小さじ1、コリアンダー小さじ1、カルダモン小さじ1、ターメリック小さじ1、レッドペッパー小さじ1/4弱]

< 作り方 >

- 鶏肉は8つに切り、塩・こしょうをふりかける。玉ねぎは、粗みじん切りにする。
- 厚手の鍋にサラダ油大さじ1を熱し、鶏肉を入れて両面焼き色がつく程度に焼き、皿に取る。
- 同じ鍋に、玉ねぎ、にんにく、しょうがを入れて炒める。炒めたまねぎペースト、スパイスAを加えて炒める。トマト缶、プレーンヨーグルト、塩を加える。
- ③の鶏肉を鍋に戻して、弱火で20~30分煮込み、塩味(分量外)で味をととのえる。
- トッピング野菜はお好みの大きさに切る。
- フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、⑤を軽く焦げ目が付く程度に焼く。
- ご飯を盛った器に、カレーをかけ、その上に⑥の野菜をのせる。

★雑穀米をナンに変えてもよいです。

★レッドペッパーは辛いので、お好みで量を加減して下さい。

★にんにく・しょうがは、チューブ入りのものでも代用できます。

献立	SV	SV:栄養価(1人分)				
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
夏野菜たっぷりスパイスカレー	主食:2、主菜3、副菜2	631	25.0	22.9	77.2	1.8
グリーンサラダ	副菜:1	28	0.5	1.6	3.2	0.3
ぶどう	果物:1	64	0.6	0.2	16.9	0.0
	(計)	723	26.1	24.7	97.3	2.1
	主食:2 副菜:3 主菜:3 牛乳:乳製品:0 果物:1					
アーモンドミルク	SV計算なし	38	0.9	2.6	3.8	0.5

8月テーマ

「残暑 夏バテ対策 簡単だけど本格スパイスカレー」

< グリーンサラダ >

材料食材(4人分) / レタス2枚(60g)、トマト1個(150g)、きゅうり1/2本(50g)

調味料/ドレッシング:PBお料理酢大さじ1、オリーブオイル大さじ1、塩・こしょう 少々

< 作り方 >

- レタスは食べやすい大きさにちぎり、しっかり水気を切る。
- トマトはくし切り、キュウリは細長めの乱切りにする。
- ドレッシングは、酢、オリーブオイルの順に入れて作り、先にレタスに和える。
- 最後にきゅうりとトマトと一緒に和えてよそる。

ドレッシングを和える事により、シンプルだけどおいしいサラダです。



※画像はイメージです

