



第65回 ナリタヤ旬彩キッチンDAY

2021/8月

8月テーマ 「スパイスで夏バテ撃退！」

※2019年8月と同じメニューを紹介しています



●< 押麦ご飯 >

材料食材(作りやすい分量) / 米2合、押麦45g

<作り方>

- ① 白米をとぎ、いつもと同じ水加減にする。
- ② 押し麦を加え、水90mlを追加する。
- ③ 軽くかき混ぜ、30分ほど吸水させてから炊飯する。

●< スパイスで作るキーマカレー >

材料食材(4人分) 豚ひき肉300g、玉ねぎ1個(200g)、トマト1個(150g)、(飾り用)1/2個(75g)

	有機手摘みベビーミックス40g、パプリカ(赤)1/2個75g、 すりおろしにんにく小さじ1、すりおろししょうが小さじ1、 ナリタヤ千葉の牧場生乳100ヨーグルト大さじ3
調味料	A【クミン小さじ1・1/2、ターメリック小さじ1、 レッドペッパー小さじ1/4、コリアンダー小さじ1】 水100ml、サラダ油大さじ1、塩小さじ1/2、しょうゆ小さじ2、 ガラムマサラ小さじ1・1/2

<作り方>

- ① Aのスパイスを混ぜ合わせておく。
- ② 玉ねぎは粗みじん切り、トマトはざく切りに、彩り用のトマトはくし型に切る。
パプリカは1cm角に切る。
*トマト(カレー用)の皮が気になる時は、湯むきしてください。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し②の玉ねぎ、にんにく・しょうがを加えて、
きつね色になるまでしっかり炒め、そこへヨーグルトを加えて炒める。
さらにひき肉を加えてよく炒める
*玉ねぎは、電子レンジで約3分加熱しておくで炒める時間を短縮できます。
- ④ トマト、パプリカ、水を加え、約10分煮て、塩、しょうゆを加えて混ぜる。
- ⑤ ①のスパイスを加えて混ぜ、最後にガラムマサラを加えて混ぜる。
- ⑥ 皿にご飯とカレーを盛り、トマト(飾り用、)ベビーミックスを添える。
※トマトは、カットトマト缶詰1/2缶(200g)でも代用できます。その時は、
水の量を調節して下さい。
※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。
※レッドペッパーは辛いいため、お好みで量を加減して下さい。



※画像はイメージです

●< ターメリックポテサラ >

材料食材(4人分)	じゃがいも(大)1個(200g)、きゅうり1本、 薄切りロースハム4枚、サラダ菜12枚
調味料	オリーブオイル小さじ1、マヨネーズ大さじ2 ナリタヤお料理酢大さじ1/2、 塩少々、こしょう少々、ターメリック小さじ1/3

<作り方>

- ① じゃがいもは2cm角に切る。
- ② 鍋にじゃがいもとじゃがいもが隠れるくらいの水を入れて煮る。水がなくなってきたら
オリーブオイルを入れてかき混ぜながら水を蒸発させ、ターメリック、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ③ ハムときゅうりはせん切りにする。マヨネーズとお料理酢をよく混ぜ合わせる。
- ④ ②が冷めたら③を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ 器にサラダ菜のをせ、④を盛りつける。

●< 手作りラッシー >

材料食材(4人分)	ナリタヤ千葉の牧場牛乳400ml、 ナリタヤ千葉の牧場生乳100ヨーグルト200g、レモン汁40ml
調味料	砂糖大さじ1・1/2、塩ひとつまみ

<作り方>

- ① ボールに材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
※レモン汁、砂糖の量はお好みで調整して下さい。
※ コリアンダーなど、お好みのスパイスを振り入れると
いろいろな風味のラッシーを楽しむことができます。
※ 「ハウスカレーパートナープレーンラッシー」を使うと、
牛乳を加えるだけで手軽にラッシーを作ることができます。

献立		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)
押麦ご飯	主食:2	292	5.0	0.8	63.7	0.0
スパイスで作るキーマカレー	主食:3、副菜:2	263	15.5	16.7	11.7	1.2
ターメリックポテサラ	副菜:1	116	2.9	7.1	10.7	0.5
手作りラッシー	牛乳・乳製品:1.5	117	5.0	5.2	12.5	0.3
ぶどう	果物:1	59	0.4	0.1	15.7	0.0
	(計)	847	28.8	29.9	114.3	2.0
	主食:2					
	副菜:3					
	主食:3、副菜:2					
	牛乳・乳製品:1.5					
	果物:1					