



第 89 回

ナリタヤ旬彩キッチンDAY

8月テーマ

「スパイスカレーで夏バテ冷えバテ解消？」

2023年8月



<夏野菜スパイスカレー> レシピ提供元：ハウス食品さん

材料食材 (4人分) / 鶏肉 (もも) 大1枚400g、玉ねぎ中1個半、
 カットトマト缶200g、プレーンヨーグルト(無糖)100ml、水100ml、にんにくすりおろし小さじ1
 生姜すりおろし小さじ1(チューブでも可)、GABANカレーパウダー(缶)小さじ5、
 塩小さじ1/2、サラダ油大さじ2 鶏肉下味用に塩こしょう適宜
付け合わせ野菜 (4人分) / なす1本(100g)、ズッキーニ1本(200g)、パプリカ赤1個 (150g)
 ピーマン1個(30g)、カボチャ1/8個(150g)

<作り方>

- ① 鶏肉は1枚を4から6つに切り塩こしょうを振る。玉ねぎはあらみじん切りにする。
- ② 付け合わせの野菜を切っておく。なすは縦半分に切って薄切り、ズッキーニは輪切り、パプリカは縦半分に切ってさらに半分に切る。カボチャはうす切りにする。(カボチャは電子レンジで2分から3分加熱する)
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、鶏肉を焼き色がつくまで焼き、取り出す。
- ④ 厚手の鍋にサラダ油大さじ1を熱し、玉ねぎを入れ、中火から強火で焦がさないように炒め、透き通ってきたら、にんにく、生姜を加えて、さらにあめ色になるまでよく炒める。
- ⑤ カットトマトを加えて水分を飛ばすように炒める。
- ⑥ カレーパウダー小さじ3、ヨーグルト、塩小さじ1/2、水を加え、(3)の鶏肉を鍋に戻してふたをし、時々かきまぜながら弱火で約15分煮込む。
- ⑦ 付け合わせの野菜をフライパンで素焼きする。
- ⑧ (6)の鍋にカレーパウダー小さじ2を加えてさらに5分煮る。
- ⑨ お皿にご飯、付け合わせの野菜をよそり、カレーをかける。

<グリーンサラダ>

材料食材 (4人分) / ベビーリーフ60g、プチトマト8個、ドレッシングはお好みで

<作り方>

- ①ベビーリーフは洗って良く水を切る。プチトマトは洗って半分に切る。
- ※冷蔵庫で食べる直前まで冷やしておく野菜がシャキシャキで美味しいです。



<夏野菜スープカレー> レシピ元：ハウス食品さん

材料食材 (4人分) / 鶏肉 (手羽元) 8本、GABANカレーパウダー大さじ1 (6g)、
 塩少々、GABANブラックペパー(パウダー)少々 (鶏肉漬け込み用)
 玉ねぎ中1個 (200g)、ハウス 特選本香り 生にんにく小さじ1/2、カットトマト缶100g
 GABANカレーパウダー大さじ1と1/2(9g)、コンソメ(固形)1個、塩小さじ1/2
 サラダ油大さじ2、水800ml
付け合わせ野菜 (4人分) / ミニトマト8個(120g)、なす(縦4等分に切る)1/2本(40g)
 ズッキーニ(輪切り)1/4本(50g)、パプリカ赤(縦4等分に切る)1/3個(50g)
 ピーマン(縦4等分に切る)1個(30g)、カボチャ(薄切)1/8個(150g)電子レンジ600Wで2~3分

<作り方>

- ①鶏肉は骨に沿って切込みを入れ、カレーパウダー大さじ1、塩・ブラックペパー少々をもみ込み15分漬けおく。玉ねぎは縦4等分に切り、繊維を断つように薄切りにする。
- ②厚手の鍋にサラダ油大さじ1を熱し、(1)の玉ねぎとにんにくを色づくまでよく炒める。
- ③カットトマトを加えて水分を飛ばすように炒める。
- ④(1)の鶏肉を加えて肉の色が変わるまで炒める。
- ⑤水、コンソメを加えて、沸騰したらあくを取り、カレーパウダー大さじ1、塩小さじ1/2を加えて混ぜ、弱火~中火で15~20分鶏肉が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑥フライパンにサラダ油大さじ1を入れて熱し、カボチャ、なす、ズッキーニ、パプリカ、ピーマン、を順に入れて火が通るまで焼く。
- ⑦(5)の鍋に、カレーパウダー大さじ1/2、ミニトマトを加えてひと煮立ちさせる。味をみて、塩味がたりないようなら塩(分量外)で味をととのえる。
- ⑧器にご飯をよそり、(6)のトッピング野菜をのせ、(7)のカレーを回しかける。

<キウイのコンポート>

材料食材 (4人分) / ゴールドキウイ2個、A (みりん130ml、水大さじ2)

<作り方>

- ①キウイフルーツは皮を剥いて1cmぐらいの輪切りにする。
- ②小鍋にAを合わせて中火にかけ、沸騰したら(1)を入れて弱火で5分程煮る。

キウイのコンポート

夏野菜スパイスカレー



グリーンサラダ

キウイのコンポート

夏野菜スープカレー



グリーンサラダ

献立	S V・栄養価 (1人分)						
	S V	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	塩分 (g)
ご飯	主食1.5SV	252.0	3.8	0.5	55.7		0.0
スパイスカレー (付け合わせ野菜)	主菜3SV、 副菜3SV	423.0	22.0	23.0	32.0		1.0
サラダ	副菜0.5SV	10.6	0.7	0.1	1.9		0.0
キウイのコンポート	果物0.5SV	108.0	0.6	0.1	21.5		0.0
	(計)	794.0	27.0	24.0	111.0	0.0	1.0

献立	S V・栄養価 (1人分)						
	S V	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	塩分 (g)
ご飯	主食1.5SV	252.0	3.8	0.5	55.7		0.0
スープカレー (付け合わせ野菜)	主菜3SV、 副菜2SV	389.0	25.0	22.0	21.0		2.0
サラダ	副菜0.5SV	10.6	0.7	0.1	1.9		0.0
キウイのコンポート	果物0.5SV	108.0	0.6	0.1	21.5		0.0
	(計)	759.0	30.0	23.0	100.0	0.0	2.0

他にもいろいろ作れます。是非お試しください♪
1缶で約12皿分作れてコスパ高い、かも!?



辛さを抑えたい方は、
甘口カレールウをご使用ください