

夏野菜でカレーを美味しく

スパイス香るチキンカレー

調理時間 50 分

材料 / 4 人分

- ・鶏肉（もも）大 1 枚 400 g・玉ねぎ中 1 個・カットトマト缶 200 g
- ・プレーンヨーグルト（無糖）100m l・にんにくすりおろし小さじ 1
- ・生姜すりおろし小さじ 1（チューブ可）

付け合わせ野菜材料（4 人分） / なす 1 本、ズッキーニ小 1 本、
パプリカ（赤）1 個、ピーマン 1 個、カボチャ 1/8 個
【調味料】・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

- ・スパイス 1 回目（ターメリック小さじ 1、コリアンダー小さじ 1、クミン小さじ 1）
- スパイス 2 回目（ターメリック小さじ 1/2、コリアンダー小さじ 1/2、クミン小さじ 1/2）

作り方

<レシピ参照：ハウス食品さん>

1. 鶏肉は 1 枚を 6～8 つに切り塩こしょうを振る。タマネギは粗みじん切りにする。
2. 付け合わせの野菜を切る。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。
3. 厚手の鍋にサラダ油大さじ 1 を熱し 1 のタマネギ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。
4. カットトマトを加えて水分を飛ばすように炒める。
5. スパイス 3 種 1 回目（ターメリック、コリアンダー、クミンを混ぜておく）、とヨーグルト、塩小さじ 1/2 を順に入れてよくなじませる。
6. 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。
7. 6 の鶏肉を 5 の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。
8. 付け合わせの野菜をフライパンで素焼きする。
9. 5 の鍋にスパイス 3 種 2 回目を加えてさらに 5 分煮る。
10. お皿にとうもろこしご飯、付け合わせの野菜をよそり、カレーをかける。

とうもろこしご飯

調理時間 40 分

作り方

材料 / 作りやすい分量

- ・トウモロコシ 1 本・米 3 合・塩小さじ 1/3

1. 米は洗って浸水させ、炊飯器で通常の水加減にし塩を加えて軽く混ぜ、芯からこそげ落としたりとうもろこしと芯を入れて炊く。
2. ごはんが炊きあがったら、芯は取り除き全体を混ぜる。



※イメージ

ミートボールカレー

調理時間 40 分

材料 / 4 人分

- ・牛豚挽肉 300 g・玉ねぎ中 1 個・にんじん中 1/4 本・パン粉 1/2 カップ
- ・牛乳 50m l・卵 1 個・水 600m l・ハウスバーモントカレー（中辛）1/3

【調味料】・塩少々・コショウ少々・サラダ油大さじ 2

作り方

<レシピ参照：ハウス食品さん>



※イメージ

1. パン粉は牛乳でしめらせておき、玉ねぎはみじん切りにする。にんじんは 2～3 mm の薄切りにして星形に抜き、残りをみじん切りにする。
2. ボウルに挽肉、1 の玉ねぎのみじん切り半分、しめさせたパン粉、溶きほぐした卵、塩、コショウ、にんじんのみじん切りを加え、粘りが出るまでよく混ぜて 12 等分し、丸めてミートボールを作る。
3. フライパンにサラダ油大さじ 1 を熱し、2 のミートボールをころがすようにして表面をよく焼き、取り出しておく。
4. 厚手の鍋にサラダ油大さじ 1 を熱し、残りの玉ねぎ、星形のにんじんを加えて炒める。
5. 水を加え沸騰したら、3 のミートボールを加えてアクを取り、具材が煮えるまで弱火～中火で約 10 分煮込む。
6. いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約 10 分煮込む。
7. 皿にとうもろこしご飯とミートボールを盛りカレーをかける。

グリーンサラダ

調理時間 10 分

材料 / 4 人分

- ・ベビーリーフ 60 g・プチトマト 12 個

※ドレッシングはお好みでどうぞ

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。
冷蔵庫で冷やしておくとおいしさが増します。



※イメージ

付け合わせスイカ

材料 / 2 人分

- ・カットスイカ 6 切れ

夏野菜でカレーを美味しく



スパイス香るチキンカレー

栄養価（一人分）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
スパイス香るチキンカレー	558	23.7	26.2	64.1	1.3
グリーンサラダ	17	1	0.1	3.5	0
すいか	39	0.6	0.1	8.9	0
合計	614	25.3	26.4	76.5	1.3

※とうもろこしご飯は1人あたり110gで計算しています



ミートボールのカレー

栄養価（一人分）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ミートボールカレー	600	24	26.8	72.1	1.7
グリーンサラダ	17	1	0.1	3.5	0
すいか	39	0.6	0.1	8.9	0
合計	656	25.6	27	84.5	1.7

※とうもろこしご飯は1人あたり110gで計算しています